

# みんなですすめる 健康おおぐち21

健康おおぐち21事務局  
94-0051  
H15年11月発行

だより その6

## ●大勢の皆さんの協力で、健康フォーラムは無事終了しました！

10月25日(土)、町民会館での様子です。健康劇「私の人生好きにさせて」を始め、ヘルスプロモーション研究センター所長の藤内先生のコーディネートによるフォーラムが行われました。

やっぱり  
「家族の健康  
が1番！」



▲健康劇「私の人生好きにさせて」

「計画を立てる  
だけでなく実行  
できる計画にする  
事が大切！」



▲「みんなで健康のことを考えよう」  
検討部会

「健康づくりは  
仲間づくり！」



▲「健康的にスリムをめざして」  
豊田地区健康推進員

「心も体も前向  
きに生きられる  
子供に育ててほ  
しい。」



▲「こどもたちは今」  
養護教諭

「新鮮な野菜を  
たくさん食べて  
元気になっ  
て！」



▲「生涯現役、新鮮野菜を朝市で」  
大口町朝市会

～ 大口町の健康づくりで「めざすもの」を達成するための行動目標が決まりつつあります！ ～

### 運 動

- 日常生活の中でこまめに体を動かそう
- 自分にあった運動習慣を身に付けよう
- 自分の健康維持・増進に必要な運動量を知ろう

### 食生活

- 野菜をたくさん食べよう
- 腹八分目で、自分の適量を知ろう
- 塩分を減らそう
- よく噛んで食べよう

### タバコ・飲酒

- タバコの影響をよく知ろう
- 喫煙は家族や周りの人の事を考え、迷惑をかけない場所で
- 未成年者のタバコや飲酒をなくそう
- 楽しく健康的に飲めるお酒の適量を知ろう

### こころ

- 皆があいさつできるようになろう
- 家族や、地域での交流を持てるようにしよう
- 自分なりの規則正しい生活を身に付けよう
- ストレスをためないでうまく付き合えるようになる

次回 検討部会は、11月13日(木) 午後1時30分～3時30分