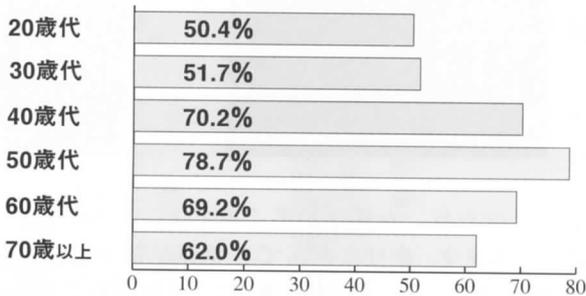


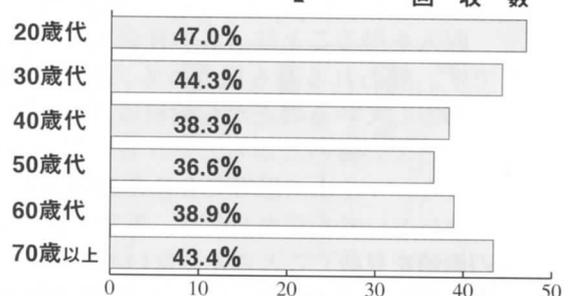
人・まち・自然がいまいき  
ウェルネス・アクションつる



【率 =  $\frac{\text{思うと回答した人}}{\text{回収数}}$ 】



●健康診断を毎年または時々受けている人の割合



●普段から自分の健康に気をつけている人の割合



生活習慣病予防のための調理実習の様子

**メンバーの声**  
健康を考える会は、会員40数名で、年間スケジュールを会員で話し合っ  
て考え、それに従って月1回集い、  
様々な活動をしています。健康を保  
ち、一人ではできないことも仲間と  
一緒だと可能になります。時間は和  
気合々のうちにあっという間に過ぎ  
てしまいます。私がこの会に入って、  
まず、友だちづくりができ、健康づ  
くり、自分づくりができました。こ  
んな素晴らしい会です。  
どうぞ身も心もリフレッシュして  
みんなで一緒に楽しみましょう。み  
なさんの入会をお待ちしております。

いきいきと暮らせる長寿のまちを目指して  
『健康を考える会の活動』  
毎年6月に行われる生活習慣病検診から、「自分たちの健康は自分たちでつ  
くっていかう」ということを目標に出発した会それが健康を考える会です。  
まずは、年に1回生活習慣病検診を受けることからはじまります。自分の  
体の様子を定期的にデータできちんと知り、その結果を見ながら生活習慣を  
見直し、健康づくりのために何を学ぶかを皆で決めます。  
ずっと元気でいたいから・・・皆さんも検診からの出発をしてみませんか。

**メンバーの声**  
健康は自分の力で・・・そのた  
めには日ごろどんなことに気をつ  
けていったらよいか？  
私たち健康を考える会の仲間が  
月1回集まって健康について考え  
ています。肥満を解消するため、  
生活習慣病予防のための調理実  
習、気になる『塩』と『油』について  
の勉強もします。  
また、運動不足になりがちな生  
活に、リズム体操やウォーキング  
をかねたお花見や芭蕉 月待ちの  
湯、高尾山へ行くことも計画し自  
主的な活動をしたいと楽しみにし  
ています。6月に行われる生活習  
慣病検診結果の見直しをし、保健  
師・栄養士の指導をいただきま  
す。自分一人ではなかなか実践で  
きないことも健康を考える会に参  
加し仲間と一緒に励ましあい支え  
あって楽しく取り組むことで自分  
の生活に役立っていることは大変  
うれしいことです。  
※法律改正により「保健婦」は「保健  
師」に改められました。  
問合せ  
健康推進課 保健指導担当  
☎(46)5113  
(内線124・125)