

食・運動・地域で “健康なからだづくり” 展開!!

～～ 健康寿命の延伸をめざして ～～

健康寿命の延伸をめざし、各世代が自ら積極的に健康づくりができるよう、「とみさと元気なまち宣言」のテーマである食・運動・地域における取組の一環として、大学や関係機関と連携し、事業を展開します。

<主な事業内容>

1 食

○ 親子で歯科健診【拡充】

毎月の2歳児歯科健診の場を活用し、希望するパパママに歯科健診を行います。食生活を支える歯を失う大きな要因である歯肉炎を確認するとともに、正しい歯ブラシやフロスの使い方、かかりつけ医の重要性について啓発を行います。

2 運動

○ 壮年期からの健康づくり教室【新規】

順天堂大学の協力を得て、壮年期の市民に科学的根拠に基づいたトレーニングを実施し、管理栄養士による食生活の見直しのための栄養指導を行います。

○ おうちで筋トレ★動画配信【新規】

広く市民に親しんでもらえる体操や筋トレの動画を、順天堂大学と協力して作成・提供していきます。

3 地域

○ 野菜たっぷり!簡単レシピ紹介の連載【新規】

地区保健推進協議会の協力により、富里産の野菜を使ったおすすめレシピを市広報や市公式ホームページ等により連載・紹介していきます。

<期待できる効果>

様々な事業や周知を行うことにより、市民自ら取り組みやすい方法で『健康なからだづくり』への意識を醸成します。

問合せ先

担当 健康福祉部健康推進課成人保健班

担当者 畔蒜

電話 0476-93-4121 【直通】

FAX 0476-92-2422

メール kenkou@city.tomisato.lg.jp

