

## ◆健康を保つために必要なこと

健康の保持・増進は、良好な食生活、運動、睡眠といった個人の生活習慣と深く関係があります。

また、きれいな空気・安心・地域のつながりといった環境やまちの条件も健康に結びついています。

## ◆健康なまち・健康な市民へ

田原市では、健康という切り口から

まちづくりを考えるため、あらゆる分野と連携して、自然・産業などの資源や特徴を活かした健康なまちづくりを目指します。

また、人と人とのつながりを大切に、市民の健康を支援する環境整備を地域と一緒になって取り組んでいきます。

市民の皆さんと一緒に、健康都市を目指していきたいと思っておりますので、積極的にイベントなどへ参加しましょう。

## 健康を保つためには

◎ 野菜をいっぱい食べる

◎ きれいな空気

◎ 近くに医療機関がある

◎ ストレスが少ない

◎ 近くに公園がある

◎ 歩きやすい歩道がある

◎ 運動する

◎ 安心して過ごせる



## 歩く人を増やす

### 【行政】

- 広い歩道・防犯灯の整備、補助
- 公園整備、里山の保全、景観づくり

### 【団体・地域】

- 地域のまちづくり活動、里山の保全
- ウォーキングマップの作成・PR、イベント開催

### 【市民】

- イベントなどへ家族、近所を誘って参加
- 普段の生活で歩くことを意識して増やす



## 健康づくりに欠かせないまちづくり

健康づくりのために、個人で継続的に頑張るのは大変なことです。歩道や交通網などのまちの整備や景観づくり、地域の活性化などのまち全体のしくみづくりをすることで、健康づくりにより取り組みやすく、効果的に進めることができます。

また、最近では社会のつながりが高い地域ほど健康度が高いというデータが出ています。

実際に、どう取り組んだらよいのか、それぞれの立場で考えてみましょう。

## 高齢者の閉じこもり予防

### 【行政】

- 公共交通の整備
- 介護予防教室の開催

### 【団体・地域】

- 地域でふれあいイベント
- 地域でのささえあい、ボランティア活動

### 【市民】

- 色々なイベントやサークル、同好会への参加
- 筋力アップ教室など運動教室への参加



## 野菜をいっぱい食べる

### 【行政】

- 野菜を使った料理教室の開催
- 野菜摂取についての情報提供

### 【団体・地域】

- 食生活改善推進員による食育活動
- ベジエール渥美による野菜のPR
- 野菜レシピの紹介

### 【市民】

- 野菜を積極的に摂取する
- 野菜料理を一皿増やす

