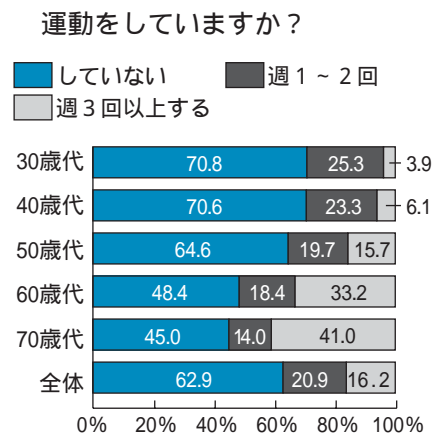
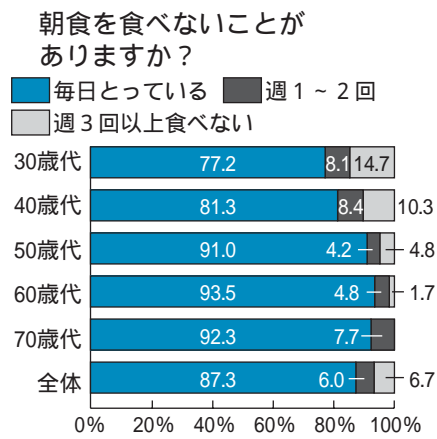


私たちの生活習慣は？

平成13・14年の人間ドック受診者と病態別教室参加者1369名を対象に、生活習慣に関するアンケートを実施しました。これを見ると、30代〜40代で朝食をとらない方が多く、また、全体の世代において運動不足であることが分かります。



募集内容

募集人員 50名 / 先着順 資格 田原市在住、在勤の方 / 年齢不問（児童・学生の方も可） 活動内容 健康づくりのための行動計画の作成、意見交換、調査など
活動期間 平成15年10月〜平成17年3月の期間で随時（土曜または日曜日を基本に12回程度開催予定） 申し込み 9月19日（金）までに電話または直接 詳しくはお問い合わせください 健康課保健予防係 ☎ 23局3515



計画的な健康づくりを

生活習慣病の予防と健康づくりの基本は栄養・運動・休養。つまり「食べる」「動く」「休む」のバランスが重要です。分かっていても、実践し続けることは、なかなか難しいですね。ましてや、一人ではなかなかうまくいかないもの。

『健康たはら21プラン』を共に作り、市民の皆さんはもちろん、行政・企業・学校・団体など地域全体で健康づくりに取り組みましょう。

