

## こんな活動をしています

### ★健康づくり情報の発信や健康づくり啓発活動

市民の健康づくりのため、各界の講師をお招きして「健康づくり講演会」開催、埼玉県コバトン健康マイレージの紹介等皆さまの健康づくりを応援します。

### ★健康づくり協力店の調査と支援

地域の健康づくりの拠点として協力頂ける「健康づくり協力店」登録、調査や情報発信のお手伝いをしています。

### ★イベントでの健康づくり啓発活動

misato style や市民まつりに参加し、健康づくりのきっかけづくりや啓発のため、握力測定や野菜摂取など健康情報の提供を行っています。

### ★情報紙「すこやかみさと」の発行

健康情報を掲載した「すこやかみさと」を発行し、市民のみなさまに配布しています。

### ★健康教育事業の開催

健康づくりのため、気軽に家族で参加できるような「みかん狩り」「水辺ウォーキング」等イベントを取り入れた、健康づくりにつながる活動を行っています。

## 私たちの健康法

毎朝、コップ一杯の水を飲んで  
健康持続しています

早朝にラジオ体操のメロディーが  
流れると自然と体が動きます

朝、起床時にお布団の上で、全身背伸びを  
思いっきり5回ほどすればスッキリします

高血糖対策として、投薬治療に加えて  
“キャベツ”100gをレンジで「チン」  
して食前にお茶と一緒に食べています

朝、一杯のコーヒーを飲んで一日の活力に  
夕、一杯のコーヒーを飲んで仕事から解放

日常的にこまめに動いていれば、  
結果的にいい運動に繋がっています

みさと公園で仲間と一緒にラジオ体操と  
ウォーキングでリフレッシュしています

愉快的な仲間たちとお喋りや体を動かせば、  
ひきこもりにもならず、前へ進めますよ!!

調整池周辺をウォーキング!!  
季節の移ろいを感じ、心のオアシスです

毎日30分程度、早歩き、大股歩きの  
メニューでウォーキング楽しんでいます

起床後、就寝前の口腔ケアを日課に!!  
さあ、野菜から食べよう!ベジファースト

## 😊MHP 会員募集😊

現在、17名の会員が第2期三郷市健康増進・食育推進計画「すこやかみさと」を道標に健康づくり活動をしています。  
**市民の皆様健康づくりのお役に立ちたいと考えている方、私たちと一緒に活動していきませんか?**

🍷 **入会をお待ちしています。**  
👉 **年会費 1,000円**



© 三郷市 2009



**健康づくりをすすめる会 in みさと**

事務局：三郷市役所スポーツ健康部健康推進課

☎ **930-7771** (直通)