


健康づくりの取組み目標

生涯健康であるために、できることから始めましょう！

【健康把握】	<p>すすんで健康診査を受け、自分のからだのことをよく知ります。</p>
	<p>自分の健康状態を把握することは、健康づくりの第一歩です。 健康診査やがん検診をすすんで受けましょう。</p>
【食・栄養】	<p>地元の野菜やりんごを積極的にとり入れて、バランスよい食事に心がけます。</p>
	<p>豊かな自然に恵まれた平川市には、たくさんのおいしい野菜やりんごがあります。 豊富な地元食材をふんだんに使って、バランスのとれた食生活を心がけましょう。</p>
【運動】	<p>自分に合った運動やスポーツのある生活を楽しみます。</p>
	<p>楽しんで継続的に体を動かすことは、健康を維持します。 体操や歩くことなど自分にあった運動を、週1回から始めましょう。</p>
【こころ・休養】	<p>睡眠と休養を上手にとり、こころにゆとりと元気をつくります。</p>
	<p>睡眠や休養は、心身の疲労を回復させます。 疲労を溜めないために、十分な睡眠と休養をとりましょう。</p>
【学び】	<p>生涯にわたって学びを大切に、生きがいのある生活を楽しみます。</p>
	<p>早期からの健康教育が、将来の健康づくり・生きがいづくりにつながります。 子どもの頃から正しい健康知識を身につけましょう。</p>