

# あなたの健康は、まちの『健幸』



(新年から始める健康づくり～子供たちのためにも)

2015年の目標はもう決まりましたか？まだ決まっていない方は、「健康づくり」に取り組んでみてはいかがでしょうか。

少子高齢社会において、次の時代を担う子供たちへ「元気で健やかに暮らせるまち」を引き継ぐためには、まず私たちの世代が健康であることが重要です。私たち一人ひとりが健康づくりに取り組み、それが地域に広がっていくことで、「まち」全体の元気や魅力につながります。

## <身近な健康づくりの例>

- ・ウォーキング（市民の約5人に1人が取り組んでいます！）
- ・ラジオ体操
- ・食事の栄養バランスに気を付ける
- ・健康診断などで自分の健康状態を知る など


新年の幕開けは一年の抱負を決めるにはうってつけの機会。まだ健康づくりに取り組んでいない方は、ぜひこの機会にご検討ください。

**問** 地域戦略室 代表

(撮影協力：地域子育て支援施設「さんぼっぼひろば」)

市内在住の3歳児を対象とした幼児教室をはじめ、どんぐりの木々と運動広場に囲まれた環境の中（程久保運動広場内）で、地域の子育て支援を行っています。詳細はNPO法人日野どんぐりの丘幼児教室（☎592-4761）へ

「健幸」は「健康」と「幸福」を組み合わせた造語です

 日野市防災関連情報ツイッター フォローはコチラから → 



広報  
第1342号

平成27年 2015 1/1

■毎月1日・15日発行 ■発行/日野市 ■編集/企画部市長公室  
〒191-8686 東京都日野市神明1-12-1 代表 ☎042-585-1111 FAX 042-581-2516  
HP <http://www.city.hino.lg.jp/> ✉ [soudan@city.hino.lg.jp](mailto:soudan@city.hino.lg.jp)  
■配布/日野市新聞組合 (☎042-514-8171 ※10:00～17:00 FAX 042-514-8099)