

健康づくりはふれあいから

「健康づくり地区推進員」はこんな活動に取り組んでいます

- 地域の健康を考える集い
- 健康ウォーク
- 健康づくり講演会
- 家庭用自動血圧計の巡回
- 健康ひろば
- 声かけ



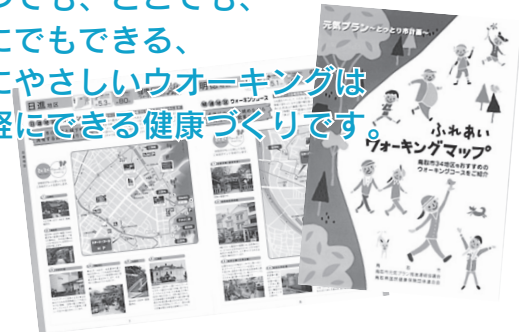
健康づくり地区推進員は、地域のみなさんが「自分にあつた健康づくり」を見つけ、取り組んでいただけるように地域の健康を考える集いや健康ウォークを開くなどの活動を展開しています。地域で推進員が声をかけかけたときにはすすんでご参加ください。

また、地域のみなさんの声を聞きながら、活動内容を企画しています。こんな企画があつたらいいなというようなことがありましたら地区の推進員までお知らせください。

健康づくりを通して人とふれあい、地域のコミュニケーションを広げていきましよう。



いつでも、どこでも、誰にでもできる、体にやさしいウォーキングは手軽にできる健康づくりです。



鳥取市では「広げよう、仲間をつくり運動の輪」をテーマに、各地区のウォーキングコースを紹介する「ふれあいウォーキングマップ」を健康づくり地区推進員と一緒に作成しました。今年はこのマップを使用して各地域でのウォーキングを推進していきます。

また、今後は旧町村エリアのおすすめウォーキングコースづくりなどにも取り組んでいきます。

「ふれあいウォーキングマップ」は中央保健センター、市役所総合窓口、各地区公民館などの公共機関にあります。ご希望の人には無料でお渡ししていますのでお申し出ください。



お知らせ
健康講演会

とき 5月20日(金)
午後2時～午後3時30分
ところ さざんか会館5階 大会議室
内容 生涯現役であるための健康づくり
～初動負荷トレーニングと健康づくり～
講師 (株)フルドウィング エンタープライズ
かわぐち あきら
川口 晃 さん

募集中

健康づくりに対するご意見

より元気な鳥取市をめざして新健康づくり計画を策定中です。赤ちゃんから高齢者まで、市民のみなさんが、これからも元気で過ごしていただくためのご意見をお寄せください。

問い合わせ先

中央保健センター ☎(0857)20-3194

Eメール: hokencenter@tottori.city.tottori.tottori.jp