

みんなで作ろう 「健康長寿のまち・北区」

市民しんぶん北区版
特集号

いつまでも元気な自分へ はじめての“一歩”

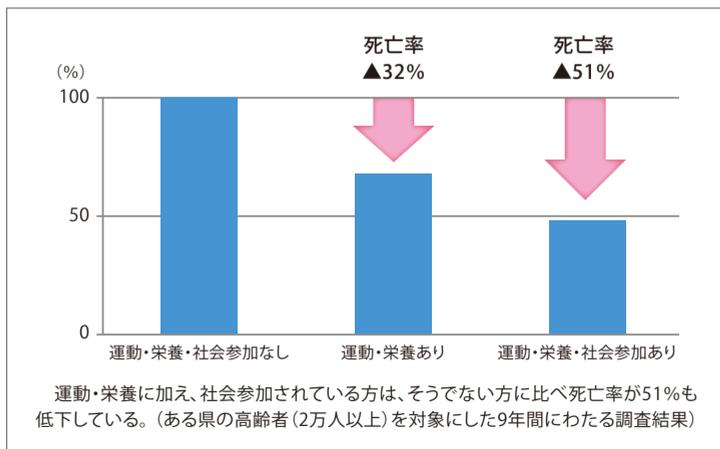


「地域活動に参加(社会参加)している人は、健康で長生きする傾向にある」

そんなデータがあることをご存知ですか？

「社会参加」とは、サークル等で活動することだけではありません。町内会のイベントに参加してみる、ご近所さんとあいさつをする、これも社会参加です。大切なことは、自分にあった取組を継続して実践すること。

今回は、「運動・栄養・健康診査・社会参加」という切り口で、健康につながる取組をご紹介します。興味ある取組を見つけ、「はじめての一歩」を踏み出してみませんか。



健康長寿のための掲示板

運動 栄養 健康診査 社会参加

「健康長寿のまち・北区」
応援キャラクターの
「キタエちゃん」です。
私が取組を紹介します。