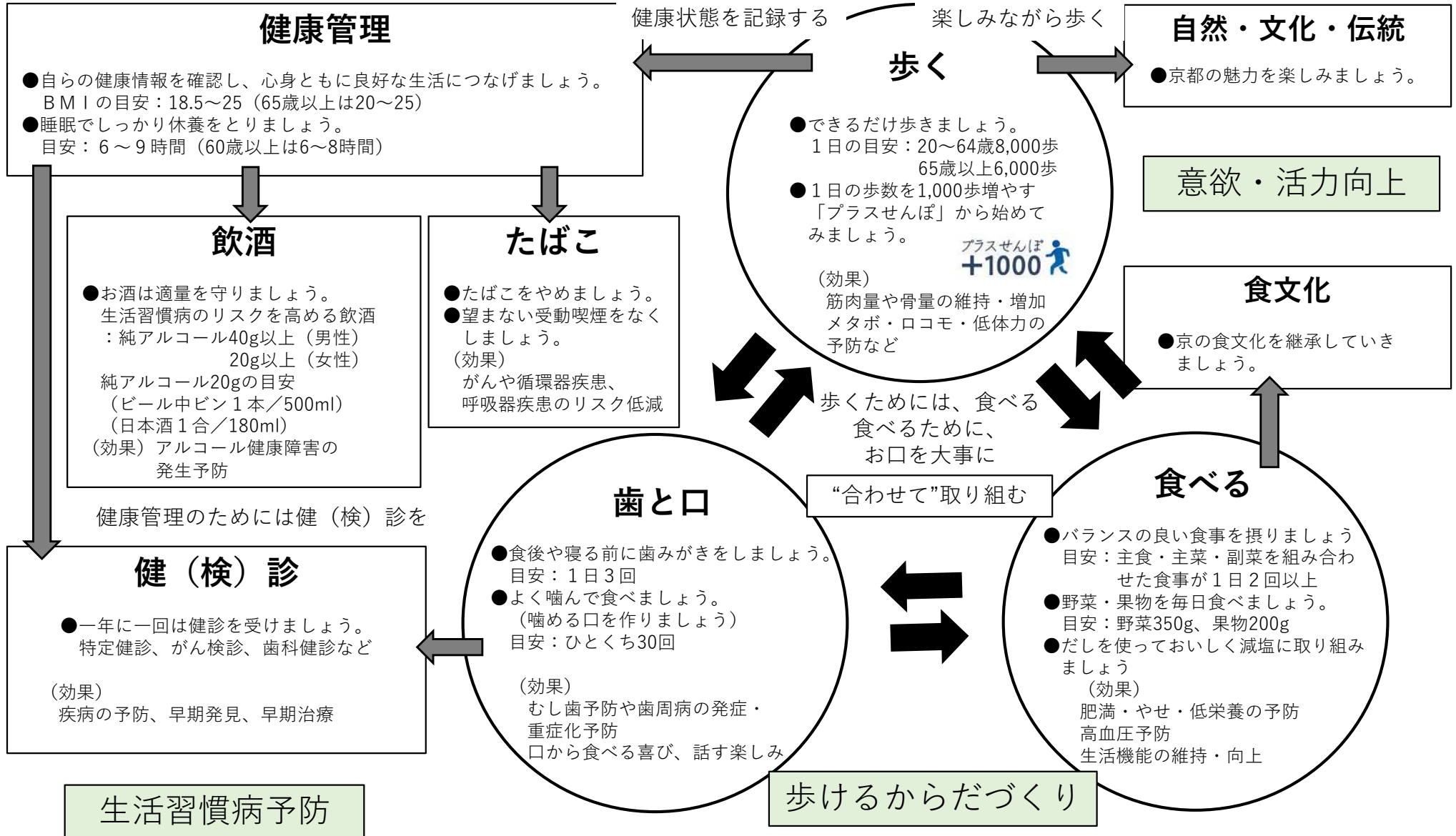


# 第5章【取組方針1】市民が主役の健康づくり

## 代表例1／歩くことを核とした健康づくり

健康づくりのベースに「歩く」があると、取組がつながっていきます。

日々の健康づくりの参考にいただき、  
できることから取り組みましょう！



# 第5章【取組方針1】市民が主役の健康づくり

## 代表例2／人や社会とつながる健康づくり

人や社会とつながることは、心身の健康に良い影響を与え、一人一人の健康づくりにつながります。

