

～尼崎市民の健康寿命をのばそう～

地域いきいき健康づくり協力団体登録募集

* フェイスブックで登録団体の活動紹介、ファンも募集中

地域で・職場で・仲間と一緒に・・・

☆ 健康づくりに自主的に取り組んでいる各種団体や企業・事業者、ボランティア等の皆さま

尼崎市が管理するフェイスブック（いきいき協力団体あまがさきネット）に、皆様が取組まれている活動やイベント情報などを紹介してください。（営利目的の活動は対象になりません）

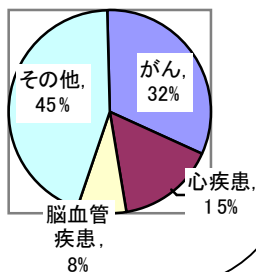
フェイスブックに団体の活動情報等の掲載を希望される場合は、「尼崎市地域いきいき健康づくり協力団体」に登録をお願いします。（登録用紙は裏面）

登録団体のEメールアドレスには、尼崎市保健所から感染症や食中毒など健康関連情報を随時発信いたします。

尼崎市民の死因の6割を占めているのは、がんや心疾患、脳血管疾患ですが、これらの病気は日ごろの生活習慣を見直していただき、栄養・食生活の改善や運動習慣の定着、休養・睡眠、禁煙、適正飲酒、歯の健康など、健康増進のための行動を実践していただくことで予防可能です。

しかしながら、わかってはいてもなかなか実践できない方や健康に関心な方などを、地域や職場などで相互に支えあいながら、健康づくりの機運を高め、市民の健康を守り、支える環境づくりに一緒に取り組まいませんか。

三大死因の割合(H22)



ご存知ですか？「健康寿命」

「健康寿命」とは、『健康上の問題で日常生活が制限されることがなく生活できる期間』のことで、寝たきり状態になったり、認知症になるなど誰かに助けを借りたり、介護されることがない期間のことです。寿命を延ばすことだけでなく、いかに健康に生活できる期間を延ばすか、が問われるようになって「健康寿命」が注目されています。

* たばこの煙による健康被害のない環境づくりを目指して。
「禁煙啓発推進実行委員会」の活動はフェイスブックで公開中。



登録のお問い合わせは・・・

◎尼崎市保健所保健企画課企画担当

TEL : 06-4869-3010

FAX : 06-4869-3049

Eメール : ama-hokenkikaku-2@city.amagasaki.hyogo.jp

