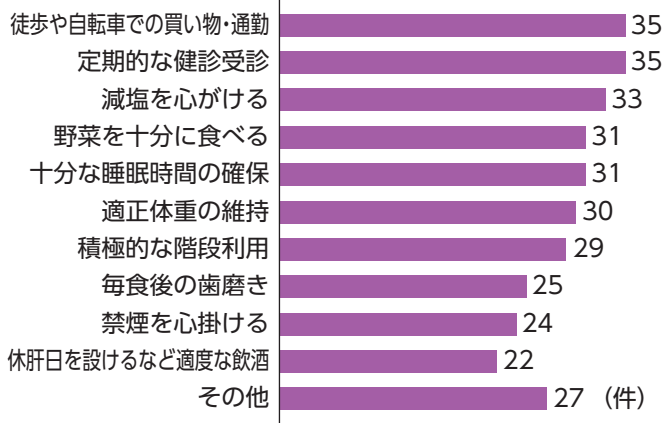




前回の広報うつのみやプラス「健康」に対して55人の市民の皆さんから意見をいただきました。代表的なものをご紹介します。

(1)「これから」のため、すぐに始められる健康づくりは何だと思いますか(複数回答可)。



■ その他の主な意見

- ▽時間のあるときに歩く(氷室町・30代)。
- ▽ストレッチ、森林浴などのリフレッシュ(御幸町・40代)。
- ▽マスポーツクラブで、ヨガやダンス(陽南4丁目・60代)。

(2)「ともに支え合う、健康で幸せなまち」にするために必要なことは何だと思いますか。

- 1人で実行・継続することは難しいので、仲間をつくるか、すでに行われている健康づくり活動に参加し、互いに励まし合いながら実践していくことが大切(花房2丁目・60代)。
- 年に1回は健康診断を受け、指摘されたら精密検査を受ける(上戸祭2丁目・70代)。
- 積極的にボランティア活動に参加して元気をもらう(上戸祭4丁目・60代)。
- 一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」をモットーに健康かチェックし、生活習慣病を予防することで、健康寿命を延ばす(宮の内4丁目・70歳代)。
- 近所付き合いの中で、お互い顔を合わせ、「お元気ですか」と思いやり、何かあれば助け合う社会(築瀬町・30代)。
- あいさつ運動を学校だけでなく、企業でも行い、コミュニケーションの促進を図る(茂原町・30代)。

前回の広報うつのみやプラス「健康」の概要



みんなでつろう健康で幸せなまち

宇都宮市は生活習慣病の発症リスクを高める「肥満」が、栃木県としては「塩分摂取量」の割合が全国と比べて高くなっています。生活習慣病の予防・改善のためには「一に運動、二に食事、しっかり禁煙、最後に薬」です。

病気で寝たきりになったり、介護を受けたりせずに、いつまでも健康で幸せに、自分らしく生活し続けるため、今から必要なことは何でしょうか。

いつまでも自分らしく好きなことを続けるために

市保健センター(ララスクエア9階)での運動教室の実施、スーパーマーケットなど身近な場所でのヘルシー料理試食会、地域での食生活改善推進員・健康づくり推進員による活動、企業の健康経営など、健康づくりに取り組みやすい環境を整えようという動きが市内でも進んでいます。忙しい人も、いつもの生活の中でまずは今より10分多く体を動かしてみる(プラス10)など、健康づくりに取り組んでみませんか。

広報うつのみやプラスや政策特集は、皆さんと一緒に考えていただきたいテーマを取り上げ、年4回編集します。



料金受取人払郵便

3 2 0 8 7 4 0

宇都宮支店
承認
3191

差出有効期間
平成26年8月
15日まで

【切手不要】

(受取人)

宇都宮市旭1丁目1番5号

(宇都宮市役所)

宇都宮市総合政策部広報広聴課

行



3 2 0 8 7 4 0

3

氏名	住所
年齢	職業

差し支えがなければ記入してください。広報紙で意見を紹介する際には、氏名の記載はしません。なお、はがきの情報については、目的以外には使用しません。