

笑顔で 元気な 生活

目指すべき
方向性

取り組み

食べる

～ヘルシー～

- ・バランス良く食
- ・塩分を控える
- ・食事の時間に気
- ・を付ける
- ・早食いをしない
- ・旬のものを食べ
- ・る
- ・郷土料理を食べ
- ・る
- ・カロリーを気に
- ・する
- ・好き嫌いしない

- ・みんなで食べる
- ・感謝を持って食
- ・べる
- ・健康レシピの実
- ・践

楽しむ

～リフレッシュ～

- ・音楽を聴く
- ・本を読む
- ・絵をかく
- ・歌を歌う
- ・楽器を弾く
- ・写真を撮る
- ・植物を育てる
- ・茶道に親しむ
- ・華道に親しむ
- ・書道に親しむ
- ・美術館に行く
- ・演劇を見に行く
- ・映画を見る

- ・スポーツを観戦
- ・する
- ・コンサートに行
- ・く
- ・祭りに参加する

運動する

～パワーアップ～

- ・歩く
- ・ジョギングをす
- ・る
- ・ストレッチをす
- ・る
- ・筋肉トレーニング
- ・グをする
- ・自転車に乗る
- ・山を登る
- ・ダンスを踊る
- ・ラジオ体操をす
- ・る
- ・ヨガをする

- ・なわとびをする
- ・地域の運動会に
- ・参加する
- ・ウォーキング大
- ・会等に参加する

県民

場の提供

広める活動

実践組織体

行政 企業 地域活動団体 その他団体

テーマ

こころの健康 からだの健康

チャレンジ!