

健康づくりの取り組み目標

生涯健康であるために、できることから始めましょう。



健康把握

すすんで健康診査を受け、自分のからだをよく知ります。

健康づくりの第一歩には、自分の健康状態を把握することが大切です。
健康診査やがん検診をすすんで受けましょう。



食と栄養

地元野菜をとり入れ、バランスのよい食事に心がけます。

豊かな自然に恵まれた高野町には、おいしいお米や野菜があります。
地元野菜を使って、バランスのとれた食生活を心がけましょう。



運動

自分に合った運動やスポーツのある生活を楽しみます。

楽しく体を動かすことは、健康維持につながります。
歩くことやストレッチなど自分にあった運動を、週1回から始めましょ
う。



こころと栄養

睡眠と休養を上手にとり、こころにゆとりと元気をつくります。

睡眠や休養は、心身の疲労を回復させます。
疲労を溜めないために、十分な睡眠と休養をとりましょう。



学び

生涯にわたって学びを大切にし、生きがいのある生活を楽しみます。

早期からの健康教育が、将来の健康づくりと生きがいづくりにつながり
ます。
子どもから大人まで正しい健康知識を身につけましょう。