



#### 健康づくりフォーラム

Health promotion forum

健康に関するセミナーや健康測定など、家族みんなで参加できるイベント。

健康は自分のためでもあり、家族のためにも大切なこと。安城市では、市民一人ひとりが健康を保つことができるきっかけや仕組みをつくり、生涯にわたり健康を自己管理していく力を高め、自らの健康づくりを実践できるようにしています。また、仲間づくりや社会参加を通して健康づくりに取り組める環境を整え、元気で活力のあるまちになることを目指しています。市民健康講座、健康測定期会や市広報による健康情報の提供など、健康の大切さに気づく機会が豊富。健康づくりに关心のない人や、意識があっても行動に移せない人にも、健康づくりフォーラムや身近なウォーキングイベントの開催などで、取り組むきっかけをつくっています。夫婦、家族や友人同士が手を取り合いながら健康づくりに取り組み、ココロもカラダも健やかな日を送っています。



#### ヘルスマイトの活動

Activities of "Health Mates"

朝食の啓発や料理教室など、食生活を中心に健康づくりを進めるボランティア活動を実施。



佐藤さんご夫婦

手軽なエクササイズで気持ちよく。  
雨の日も晴れの日も運動しましょう。

ノルディックウォーキングやスキー、棒びくすなどに夫婦で取り組み、地域では運動に関する指導も行っています。運動を通してみんなが健康で幸せに暮らせるよう夫婦で取り組んでいきたいです。

健幸つながる  
Interview



#### パパママ教室

Mommy & daddy classes

新生児のお世話体験や、妊娠中に気をつけたい食生活、歯の健康管理について学びます。

# すべての世代が 健康に

Helping all generations  
maintain health

からだ × 健幸

—みんなの健康は、  
健幸への第一歩です。

