



始めよう!! できることからひとつでも

さいたま市ヘルスプラン21の取組に参加している方々から次のような声が聞こえてきました。

1. 健康づくりの取組を続けている人の声

取組を続けるポイントは、「仲間ができる」、「成果がみえる」、「支える人がいる」です。

2. 健康づくりに関する体験型学習に参加した親子の声

親子で参加したことで、家族全体の生活習慣の見直しにつながりました。

3. ウォーキングを始めた人の声

市内では、ウォーキングのイベントや教室が開催されており、参加をきっかけに、ウォーキングを始めました。

さいたま市ヘルスプラン21の取組として、身近なところでいろいろな取組が行われています。

その一部を、裏面で紹介しています。

皆さんも、始めてみませんか。できることからひとつでも!

その他にも
ウォーキングや
レシピ等の情報が
満載! 見てね!



いろいろな健康情報やウォーキングイベントなどの情報を掲載した食育・健康づくりの総合サイトです。

URL <http://shokuikukenko-navi.jp/>

さいたま市ヘルスプラン21サポーターの取組を紹介します

※今回紹介しているものは取組内容の一部です。

無料健康講座「認知症について考える～認知症の現状と予防について～」



重篤な病気で病院に運ばれる前に、ご自身やご家族で健康管理に気をつけて頂きたいと思い、3年前から病気の予防について啓発活動を行っています。

皆さんの健康寿命を延ばし、地域の活性化に繋がるよう取り組んでいますので、お気軽に講座にお立ち寄りください。

詳細はホームページをご覧ください。

URL <http://www.sanai.or.jp/newweb/>

【問合せ先】 医療法人社団 松弘会 三愛病院（広報課）

TEL 048-612-2632 FAX 048-866-1726

ちびっこ歯医者さん



歯周病専門医として、日々地域の皆さんのお口の健康の手助けができるよう取り組んでいます。

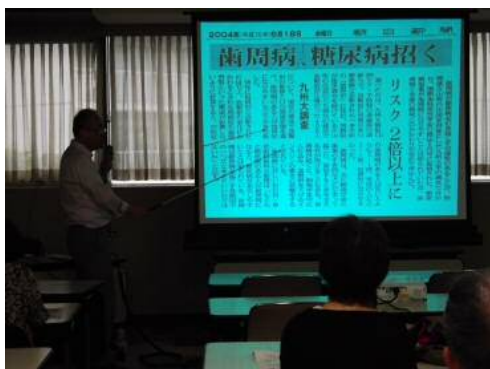
最近では、お子さんのお口の健康にも力を入れており、むし歯ゼロを目標に、予防に力を入れています。ちびっこ歯医者さんでは、3歳児から10歳児を対象に、職業体験を通じて、歯の勉強や歯医者への恐怖心の軽減のきっかけをつくっています。詳細はホームページをご覧ください。

URL <http://urawaaoki.com/>

どのようなことでもお気軽にご相談ください。

【問合せ先】 青木歯科 TEL 048-822-3040

健康・医療・環境などの分野をテーマとした公開講座



出合いを大切に、共に語り喜び、共感しながら、課題を考え社会に貢献することを目指し、定例会や交流を行っています。皆様のご参加をお待ちしています。

【問合せ先】 シニアライフ研究会（加藤氏） TEL 048-665-0286

<事務局>さいたま市保健福祉局保健部健康増進課内

〒330-9588 さいたま市浦和区常盤 6-4-4 TEL 048-829-1294 FAX 048-829-1967