

中津川市健康づくり8か条を設定します

健康づくりの推進を目的に、市民の方に日常生活の中で、心がけ実践してもらえよう、「中津川市健康づくり8か条」を設定します。

■設定日 令和7年9月1日（月曜日） ※9月の健康増進月間初日に合わせて設定

■中津川市健康づくり8か条

1. 自分の健康に関心を持ちましょう
2. 定期的に健診を受け生活習慣を見直しましょう
3. 1日3食バランスのとれた食事を心がけましょう
4. こまめに体を動かし、自分にあった運動を続けましょう
5. 1日の適正飲酒量を守りましょう
6. のぞまない受動喫煙をなくしましょう
7. かかりつけ歯科医を持ち、毎年歯科健診を受けましょう
8. 趣味や人とのつながりを増やしましょう

※国の健康施策である「健康日本21（第三次）」の基本方針にも沿った内容になっています。

■経緯

- ・令和6年3月に中津川市健康増進計画「健康なかつがわ21（第三次）」を策定し、健康づくりを進めています。
- ・健康増進計画の基本方針や、中津川市健康づくり条例の基本理念などを、よりわかりやすくまとめ8か条として設定し、健康でいきいきと心豊かに暮らせるまちを目指します。

■活用方法

- ・広報活動や地域での取り組みに活用
- ・健康推進事業キャラクター「けんぱちくん」と合わせてPR



お問い合わせ先

医療福祉部 健康課 健康支援係 担当者：和田
電話：0573-66-1111（内線627）