

一人一人が取り組む！
みんなで取り組む！

第3次庄原市健康づくり計画

市では、平成18年度に第1次の平成24年度に第2次の庄原市健康づくり計画を策定し、健康づくりを推進してきました。

今回、第2次計画の終了に当たって、市民一人一人が健康で、自分らしく充実した人生を送ることができるように、一人の健康づくりと、それを支える環境づくりによる健康寿命の延伸」を目的に掲げ、第3次健康づくり計画を策定しました。



第3次計画のヨヨがポイント

目指しているのは、健康寿命の延伸
(元気で長生き！)

そのために、

- ①自分でできることをしよう(自ら行動！)
- ②みんなで頑張りよう(地域や職場とつながること！)
- ③市はそれを応援します(専門家や行政はサポーター！)

具体的に何をすれば良いのでしょうか？

「一人一人が取り組む行動」「みんなが取り組む行動」「市の取り組み」を明記しています。

保健医療課健康推進係 係長

清水 めぐみ



この計画は概要版を作成しています。地域や職場などで健康づくりについて考える際に、ご活用ください。

The collage shows three documents:

- Top:** A detailed overview of the 'Health Promotion Plan for the City of Shōri' (庄原市の健康づくりの取り組み), divided into three basic goals: 'I want to eat well!', 'I want to move and rest!', and 'I want to live in a place I like!'. It lists various initiatives like 'Eat well' (eating more vegetables, drinking water), 'Move and rest' (walking, stretching), and 'Live in a place I like!' (improving the environment, supporting local businesses).
- Bottom Left:** A 'Summary Version' (概要版) of the '3rd Shōri Health Promotion Plan'. It features a colorful design with icons for 'Smile', 'Energy', 'Safety', and 'Connection', and the slogan 'Smiling and feeling good can be achieved!'. It states the goal is to 'extend healthy life expectancy by promoting 'individual health promotion' and 'supporting the environment'.' It is dated March 2017 and issued by the City of Shōri.
- Bottom Right:** Another 'Summary Version' (概要版) of the '3rd Shōri Health Promotion Plan', showing the 'Plan Overview' (計画の概要) and 'Implementation Strategy' (取り組みの方針). It lists three strategies: 1. 'Take action and feel good, which can lead to extending healthy life expectancy.' 2. 'Work together with citizens, society, and industry to improve the environment for extending healthy life expectancy.' 3. 'Support the environment for extending healthy life expectancy.' It also includes contact information for the Health Promotion Section.