

奈良市保健所	課名	係名	連絡先電話番号
	健康増進課	成人保健係	0742-34-5129(直)

1、事業名

中高年の健康づくり事業

平成18年度 健康生活キャンペーン～のばそうあなたの健康年齢～

2、目的

保健事業などを通じて、健康生活のために取り組める行動目標を市民自身が設定し、行動変容、継続できた人の介入効果を評価、PRする。

3、ねらい

1. 健康生活の正しい知識の再確認と、継続のための更なる動機付けを図る。
2. 事業効果を発表し、健康増進に関する啓発効果を高める。
3. 事業評価のために、情報を収集する。
4. 健康増進のための食生活・運動について伝達活動に貢献しているボランティア活動の功績を認め、更なる活動を支援する。

4、内容

体重測定：毎日体重を測定しよう！

運動：あと1000歩増やそう！

栄養：野菜をもう一皿増やそう！

禁煙：禁煙にチャレンジ

5、対象者

奈良市民

1. 「なるほど納得！知って得する健康講座」「楽しく健康ウォーク」「楽しくすっきりスリム教室」「糖尿病の手前でストップ教室」を受講した人
2. 子どもの健康づくり教室参加者、食を通じた健康づくり教室参加者へも呼びかける。
3. 健康増進課の窓口などで、健康生活への行動変容チャレンジキャンペーンに参加した人
4. 食生活改善推進員協議会、運動習慣づくり推進員協議会
5. 8月号のしみんだよりで呼びかける。