

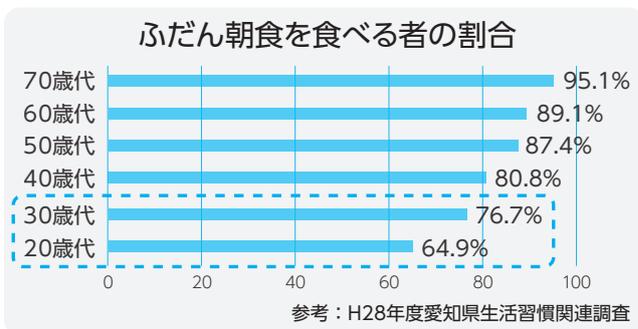
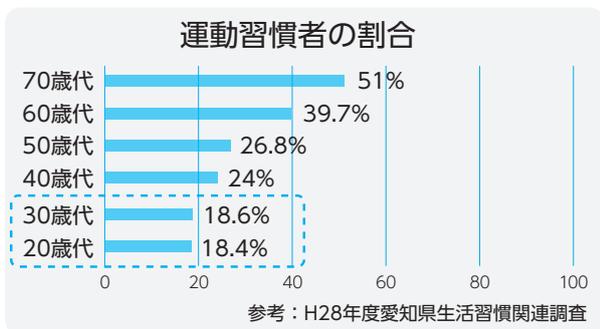
子育て世代  
必見!

# 楽しく!健康づくりしてみませんか?

【問合わせ】健康課 ☎84-0662

子育て世代は育児、家事、仕事が忙しく、自身の健康はつい後回しになりがちです。疲れや肩こり、体重の変化、運動不足や栄養バランスが気になることはありませんか。これらは未病と呼ばれ、将来の生活習慣病やがんなどの病気につながることもあります。

愛知県の調査によると、20～30歳代の運動習慣者は2割に満たない結果であり、朝食の摂取率は、他の年代と比べると低くなっています。また、朝ご飯を毎日食べている子は、食べていない子よりもテストの点数が15～30点も高い結果がありました。親の健康習慣は、お子さんの健康と良い生活習慣の形成につながります。一度ご自身の健康について、考えてみませんか。



UDFONT  
異やすいユニバーサルデザイン  
フォントを採用しています。

市民のみなさまの健康づくりを応援するため、野菜がとれるレシピの紹介や運動教室の開催、「はんだ健康マイレージ」を行っています。

令和5年度からは、子育て世代を対象に、エクササイズ体験を開始します。児童センターや子育て支援拠点、各保育園・幼稚園の行事に合わせて、リフレッシュボディケアや瞑想ヨガなどの体験教室を開催します。会場などの詳細は、市ホームページをご覧ください。



▲健康づくり事業



▲「生活習慣病を知ろう」  
～生活習慣病予防について～  
(厚生労働省ホームページ)

## みなさんの「声」を聞かせてください アンケート

- Q1 今号でよかった内容や写真があれば教えてください。
- Q2 今号を読んだことがきっかけで行動したこと、または、したいことはありましたか。
- Q3 市報で取り上げてほしい内容や企画、広報に関するご意見・ご感想などありましたらお聞かせください。

### 回答方法

下記 QR コードから回答もしくは、住所、氏名、年齢、アンケートを書いて、はがきまたは E メールでご送付ください。

### あて先

〒475-8666  
東洋町2-1  
企画課  
Eメール  
kouhou@city.handa.lg.jp



GWがすぐ目の前に迫っています！今年のGWは、BBQに飲み会、登山など思いっきり楽しむことを心に誓い、4月の疲れを吹き飛ばしたいと思います。皆さんも良いGWをお過ごしください。

今月号は、写真撮影のため、市内を回っていたら、半田市の広報担当はイケメンさんですね。“なんて嬉しいことを言われ、思わず「ヤリ、かなり浮かれていました、この4月から新人職員が後輩として配属されたので、気持ちを引き締めしっかりと編集しました。今月号も楽しく読んでもらえたら嬉しいです。

これから新たな相棒とともに「はんだ市報」の編集を頑張っていきたいと思えます。今後、はんだ市報にも登場するかもしれませんので、楽しみにしてくださいね。  
(倉野)

編集後記

QRコードは機読専用フォントの登録商標です。



植物油インキ使用  
印刷 中笠総合印刷株式会社

