

い た ば し く あいさつはこころの入り口
飲酒はほどほど、たばこを吸わず
体重管理は、運動・栄養・食生活
バランス回復 しっかり健診、毎年受診
こころからだ



いたばし健康プラン 概要版

～板橋区健康づくり21計画（第三次）～

（平成25年度～平成34年度）

本プランは、区民の健康寿命の延伸、つまり、一人でも多くの区民が心身ともに自立し、より長い期間、健康的にいきいきと暮らせるようになることをめざし、区民、地域、行政が一体となって行う「健康づくり運動」の目標や方向性を定めるものです。



健康寿命の延伸

健康寿命とは、認知症や寝たきり状態ではなく、心身ともに自立し、生活の質（QOL）を伴った、健康にいきいきと暮らすことのできる期間のことです。

区民一人ひとりの健康づくり

[私の目標]



区民の健康を支える環境づくり

行政や医療機関、関係団体、学校、企業など健康に関わる関係者が連携し、区民の健康を支えていく環境づくりを進めていきます。



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project



板橋区

板橋区は、Smart Life Project と、みなさまの健康・体力づくりを応援します。