

8月号続き

「いたばし健康プラン2030とは？」 ①

✿連載✿

「係長、次の健診
オールA判定取るってよ
～いたばし健康プラン2030への挑戦～」

＼クールビズ中♪／
D係長



ズバリ! すご〜く簡単に言うと…

板橋区民のみなさんが『体も心も元気で、自分らしく暮らす』ための区の作戦(計画)と
思っただけだと良いかと思います!

今月は、いたばし健康プラン2030のおおま〜かな成り立ちについて、ご説明しますね!

基本理念

生涯にわたり健やかで自分らしく輝けるまち いたばし

基本目標

いつまでも「いきいき」と
(健康寿命の延伸)

「こころ」も「からだ」も
健やかに(健康実感度の向上)

人生100年時代!

子どもから高齢者まで誰もが自分にあった心身の
健康づくりが大切です。

いたばし健康プラン2030では、このような
理念と2つの**目標**を定めています。



そして、これらの理念や目標を達成するために、3つの**基本施策**を定めています。

毎月この連載で取り上げてきた「禁煙」「身体活動・運動」「休養・睡眠」は、施策1の「健
康な生活習慣」を送るための7つのキーワードのことです。

読者のみなさんに、まずは、この7つのキーワード＝板橋区が推進する7つの生活習慣
について意識していただきたく、これまで連載で取り上げてきました。



つと言いたところですが…実際は「私の健康診断の結果改善」のために、読者のみ
なさんにもお付き合いいただきながら、生活習慣の改善について考えてきた今日この頃
です 🍀 次号も、いたばし健康プラン2030について、お伝えさせていただきます!

