

# 健康とくしま憲章



「健康とくしま運動」  
マスコットキャラクター  
「元気くん」

健康はすべての人の願いです。  
誰もが、心身ともに健康であることを願っています。  
ときには命に関わることもある糖尿病などの生活習慣病も、健全な生活習慣を身につけることで予防することができます。  
県民の一人ひとりが、健康づくりの主役です。  
そして、「みんなでつくろう！」を合言葉に、家庭や地域、職場も応援して、一体となって進めていくことが大切です。豊かな自然に恵まれ、人情あふれるこの徳島の地で、健やかで心豊かに暮らしている「健康とくしま」を目指して、ここに、この憲章を制定します。

## 私にできる！健康とくしま

### ■ 私たちは、日ごろから、自分の体や健康にもっと関心を持ちます

- \* 年に1回は健診を受けましょう。
- \* 腹囲、体重はこまめに測りましょう。



### ■ 私たちは、続けることの大切さを理解し、健康づくりを継続します

- \* 結果は必ず現れます。あきらめしないで、じっくり長く続けましょう。
- \* 続けるために、健康づくりを楽しみましょう。

### ■ 私たちは、まずは歩くことから始めて、毎日の生活に運動習慣を取り入れます

- \* 「プラス1000歩」から。無理をしないで、できることから始めましょう。
- \* 車を使わず歩いたり、階段を使ったり、自分にあった運動を取り入れましょう。



### ■ 私たちは、バランスのとれた、健全な食生活を実践します

- \* 朝ごはんを抜かないで、三度の食事をしっかりととりましょう。
- \* 塩分や脂肪は控え、野菜（特に徳島産野菜）をたっぷり。食べ過ぎに注意しましょう。



### ■ 私たちは、喫煙の健康に及ぼす影響について、十分に理解します

- \* たばこは、できればやめましょう。
- \* 周りの人に健康被害が及んでいることを理解し、喫煙マナーを守りましょう。

## あなたのために！健康とくしま

### ■ 地域や職場などが連携・協働し、健康づくりに取り組むあなたを応援します

- \* いろいろな機会を通じて、正しい健康情報や知識を提供しましょう。
- \* 健康イベントを開催したり、気軽に参加できる健康づくりの場を提供しましょう。



### ■ ともに考え、行動できる仲間や組織を増やし、健康づくりを続けるあなたを応援します

- \* 一人よりも二人。仲間を増やし、組織を育てましょう。
- \* 声をかけ、力を合わせて、健康づくりの輪を広げましょう。



### ■ 身近なところで運動できる環境づくりを進め、運動するあなたを応援します

- \* 誰もが気軽に、楽しくスポーツに親しむことができる場を提供しましょう。
- \* 日々の生活に運動が取り入れられるよう、地域や職場ぐるみで取り組みましょう。

### ■ 栄養指導や栄養表示を進め、バランスのとれた食生活を実践するあなたを応援します

- \* 食事バランスガイドや食生活指針などを使って、正しい食情報を提供しましょう。
- \* 栄養バランスを考えて選べるよう、食品や外食メニューの栄養表示を進めましょう。



### ■ たばこをやめたい、受動喫煙を避けたいあなたを応援します

- \* 禁煙したい人がやめられるよう、職場や周りの人は協力しましょう。
- \* 吸わない人が喫煙の影響を受けないよう、公共施設等の禁煙を進めましょう。