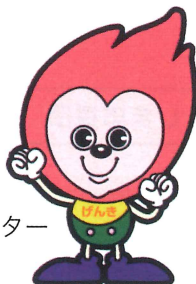


健康とくしま憲章

「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ける「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。



「健康とくしま応援団」を大募集しています！

健康づくりを応援するため、「食環境づくり対策」、「たばこ対策」や「運動」などの健康づくりをサポートするための環境整備に取り組む県内の店舗、事業所、団体等を「健康とくしま応援団」として募集しています。

「応援団」として登録された場合は、「登録証」等をお渡ししています。

詳しくは、最寄りの保健所までお問い合わせください。

登録項目

詳しくはとくしま健康づくりネット

健康とくしま応援団

検索



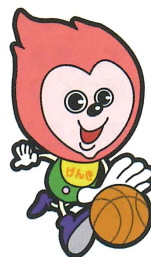
食環境づくり対策					野菜 摂取量 アップ 対策	たばこ対策			歯と 口の 健康 づくり 対策	運動 による 健康 づくり 対策	心の 健康 づくり 対策	その他の 健康 づくり 対策 (骨髄バンク 登録応援団 献血協力 事業所等)
健康づくり推奨店			食情報 提供	食生活 支援		禁煙	禁煙 サポート	たばこ 対策 情報 提供				
栄養 成分 表示	野菜 たっぷり メニュー	食事 バランス ガイド										
												



「野菜すだちくん」



「健康とくしま応援団」登録ステッカー



「健康とくしま運動」
マスコットキャラクター
「元気くん」

「健康とくしま運動応援ロゴマーク」をご活用ください！

これから健康関連イベントの企画・開催を考えている場合は、ぜひ「健康とくしま運動応援ロゴマーク」をご活用ください。ロゴマークの使用に関する詳しいお問い合わせは、徳島県健康寿命推進課まで。

ロゴマークにはいくつか種類があります

詳しくはとくしま健康づくりネット

健康とくしまロゴ

検索



このイベントは
「健康とくしま運動」を応援しています！



「健康とくしま運動」応援ロゴマーク
県では、県民総ぐるみによる健康づくりを推進しています。

保健所名	住 所	電 話	ファクシミリ
徳島保健所	770-0855 徳島市新蔵町3丁目80	088-602-8904	088-652-9334
吉野川保健所	776-0010 吉野川市鴨島町鴨島106-2	0883-36-9018	0883-22-1760
阿南保健所	774-0011 阿南市領家町野神319	0884-28-9874	0884-22-6404
美波保健所	779-2305 海部郡美波町奥河内字弁財天17-1	0884-74-7375	0884-74-7365
美馬保健所	777-0005 美馬市穴吹町穴吹字明連23	0883-52-1016	0883-53-9446
三好保健所	778-0002 三好市池田町マチ2542-4	0883-72-1123	0883-72-6884
徳島県健康寿命推進課	770-8570 徳島市万代町1丁目1	088-621-2208	088-621-2841