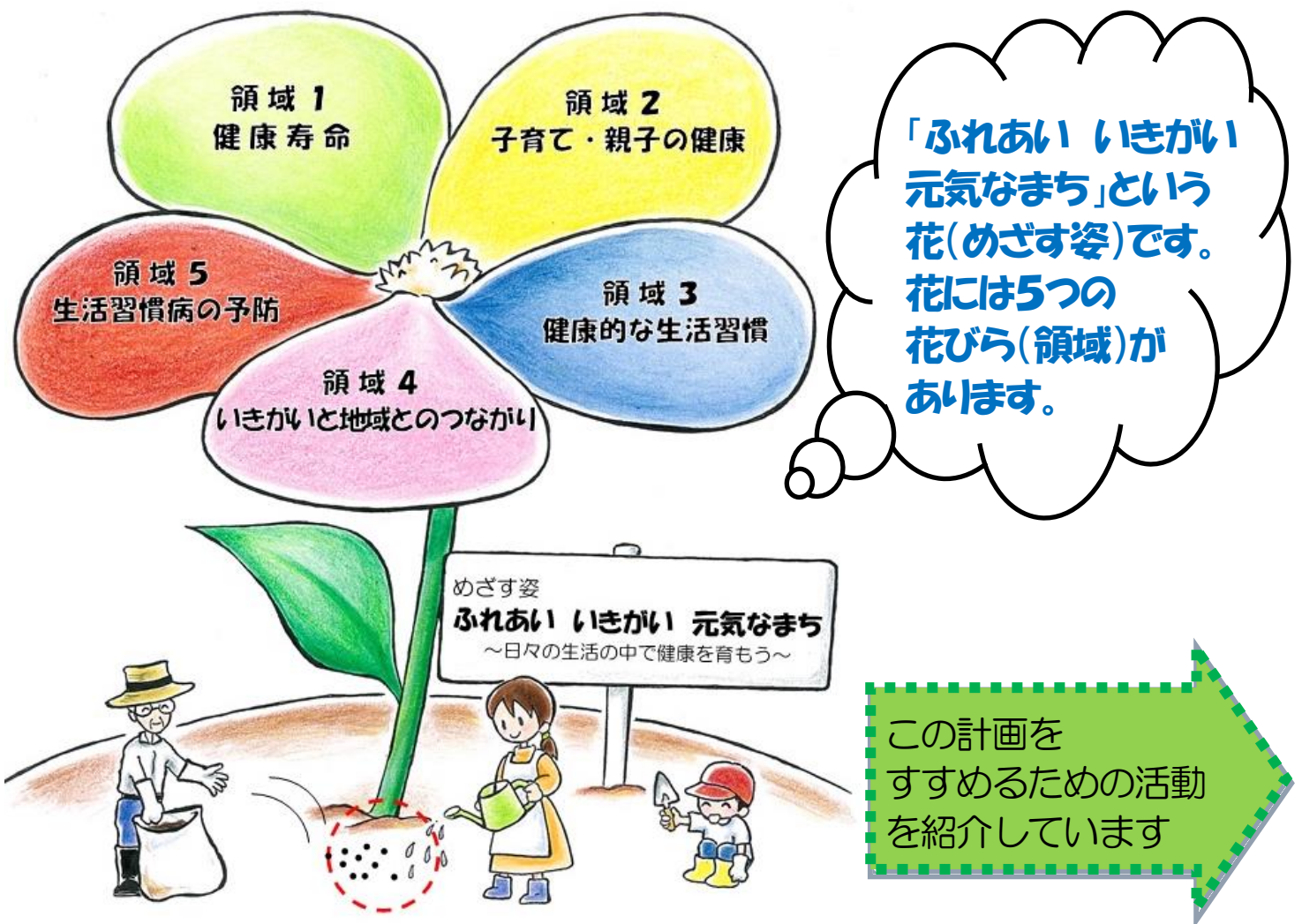


みんなで取り組もう！

めざせ健康あきる野21（第二次）

めざせ健康あきる野21（第二次）とは…

すべての市民が健康で豊かな人生を送るための市健康増進計画です！



第一次計画は、平成19年から「ふれあい いきがい 元気なまち」の実現に向け、市民、地域、行政の“協働”により健康なまちづくりを推進してきました。平成30年3月に第二次計画を策定し、引き続き“協働”して5つの領域について取り組めます。

21 推進会議(21 Step II)

★めざせ健康あきる野21 推進会議(通称:21 Step II)では、

市民の皆さんが‘ボランティアメンバー’となって、

「ふれあい いきがい 元気なまち」の実現に向けた活動をしています。

私たちと一緒に「ふれあい いきがい 元気なまち」という花(めざす姿)を

育て、咲かせていきましょう!

下記の日程で会議を予定していますので、お気軽にご参加ください!

平成31(2019)年度 21 推進会議の日程

平成31(2019)年					
4月	5月	6月	7月	8月	9月
10日 (水)	13日 (月)	10日 (月)	10日 (水)	8日 (木)	11日 (水)
10月	11月	12月	2020年		
			1月	2月	3月
10日 (木)	7日 (木)	9日 (月)	8日 (水)	10日 (月)	9日 (月)

★毎月市役所内会議室で開催しています。
(時間は活動により異なります)

★活動の企画や、運営の話し合いをしています。

～市民のだれもが参加できます～



★3つの活動班

21Step IIでは、健康的な生活習慣を実践できるよう、「栄養・食生活」「身体活動・運動」の2つの分野の活動に取り組んでいます。また、計画を知っていただくことであきる野市を元気にする「PR」活動を行っています。

栄養・食生活に取り組む

チーム食生活レモン

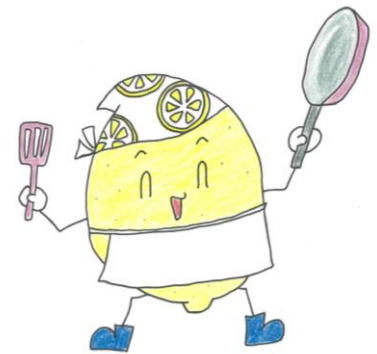
★健康づくりは、バランスのよい食事から！

「**バランスのよい食生活**」を送るためのヒントや「簡単にできるレシピ」などの情報提供や調理実習などを行っています。

～平成31年度の活動予定～

- ・イベントでの情報提供
- ・「**簡単料理レシピ講習会**」の開催

*詳細は、市広報・HP等でお知らせします。



身体活動・運動に取り組む

ウォーキングII班

★定期的な運動の実施を目標に、
あきる野を楽しく歩いて健康づくり!

～平成31年度の活動予定～

「ふれあいウォーク」

第89回	4月21日(日)	五日市地区
第90回	5月29日(水)	未定
第91回	6月21日(金)	西秋留地区
第92回	9月21日(土)	多西地区

*初めての方はお申込みください。

*詳細は、各月1日発行の市広報でお知らせします。

ご家族・友人と、
また一人でも
お気軽にご参加
ください



PR活動に取り組む

PR班

★市内イベント等で多くの人に「めざせ健康あきる野21」を知ってもらい、参加してもらう活動を実施しています。

～平成31年度の活動予定～

21計画（第二次）のめざす姿

「ふれあい いきがい 元気なまち」
の花の名前の募集 を検討中！



アイディアを持ち寄って、楽しく周知をしています。

ふれあい いきがい 元気なまち

21 Step II

メンバー募集！！

ご参加いただける方は、
詳しいご案内をさせて
いただきますので、
事務局まで
ご連絡ください。



事務局	あきる野市 健康福祉部 健康課 健康づくり係
電話番号	(042) - 558 - 1183
F A X	(042) - 558 - 3207