

私の行動目標

これを読んで、「これなら私にもできる」というようなものはありましたか？
この計画は市民一人ひとりが取り組むことで目標達成に向かうことができます。
ぜひ、私の健康づくり目標を掲げ、実践していきましょう

私・家族のめざす姿

「私（家族）がめざす姿」を考えてみましょう。めざす姿に近づくために健康づくりの取り組みが必要になります。

私の取り組み

この冊子の対策の中で取り組めそうなことを、書き出してみましょう。

家族（仲間）での取り組み

家族や仲間に取り組めそうなことを、書き出してみましょう。

さあ、今日からはじめてみましょう！



地域で目標に向かって、色々な取り組みが始まります。ぜひ参加し、健康づくりの輪を広げていきましょう。健康づくりは・・・

みなさんが主役です！