

アクションプランに取り組みましょう

この計画は、市だけで推進していくものではなく、市民・企業など社会全体が一緒になって取り組んでいくものです。

みなさんも自分の健康づくりアクションプランを決めて、できることから取り組んでみましょう。

私のアクションプラン (自分の健康づくりのために取り組むこと)

1. 栄養・食生活…
2. 身体活動・運動…
3. こころの健康…
4. たばこ・アルコール…
5. 歯の健康…
6. がん・脳卒中・糖尿病…
7. 母子保健…
8. 高齢者の健康…



みなさんの健康づくりのサポートをします!!
相談などありましたらこちらへ!!

本庁 健康管理課
電話 95-1111 (内線516)

桃生総合支所 桃生保健センター
電話 76-3360

河北総合支所 保健福祉課
電話 62-2117

北上総合支所 北上保健センター
電話 67-2301

雄勝総合支所 保健福祉課
電話 57-3611

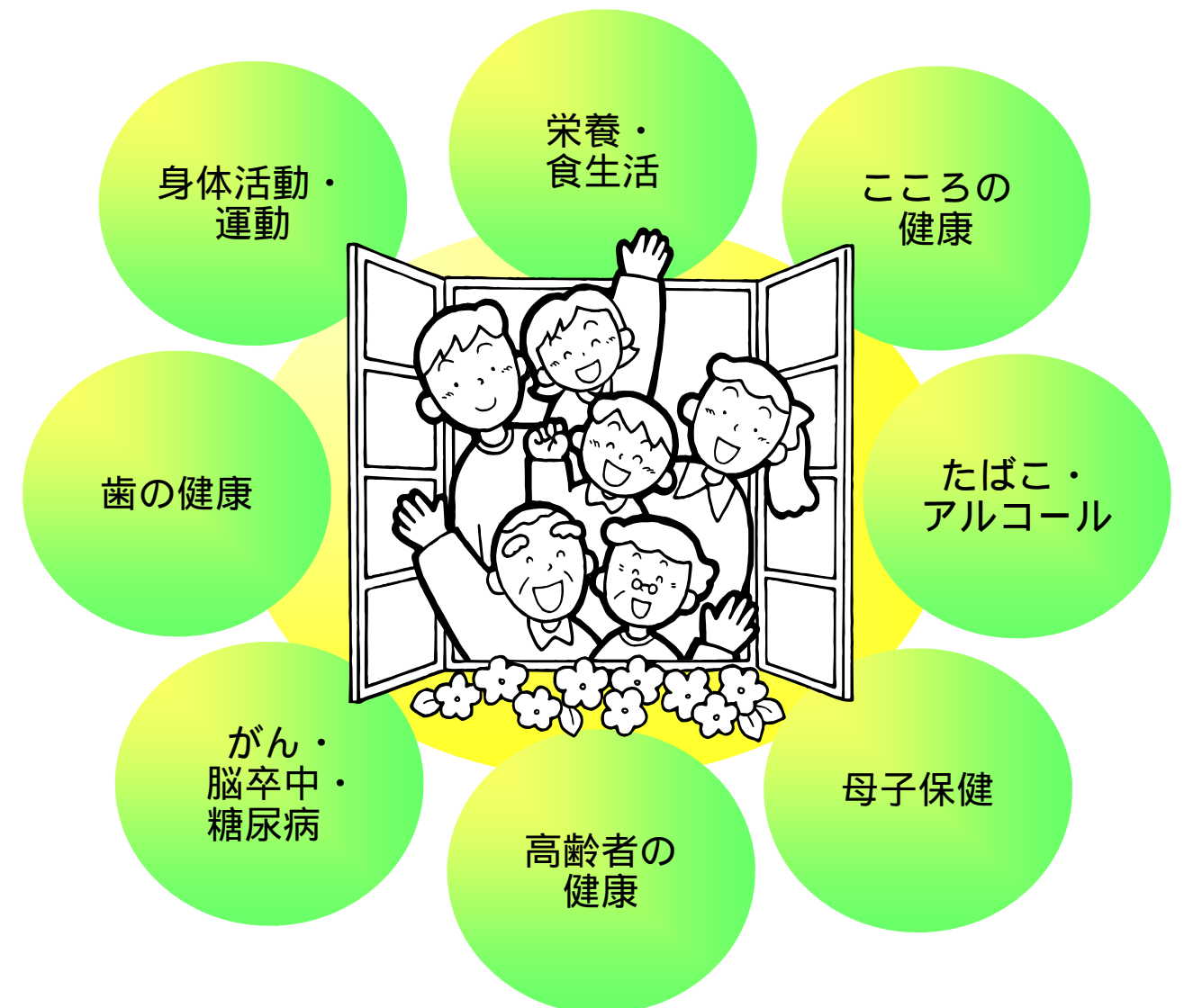
牡鹿総合支所 保健福祉課
電話 45-2113

河南総合支所 保健福祉課
電話 72-2094

石巻市ホームページアドレス
<http://www.city.ishinomaki.lg.jp/>

みんなで 生き生き健康プラン

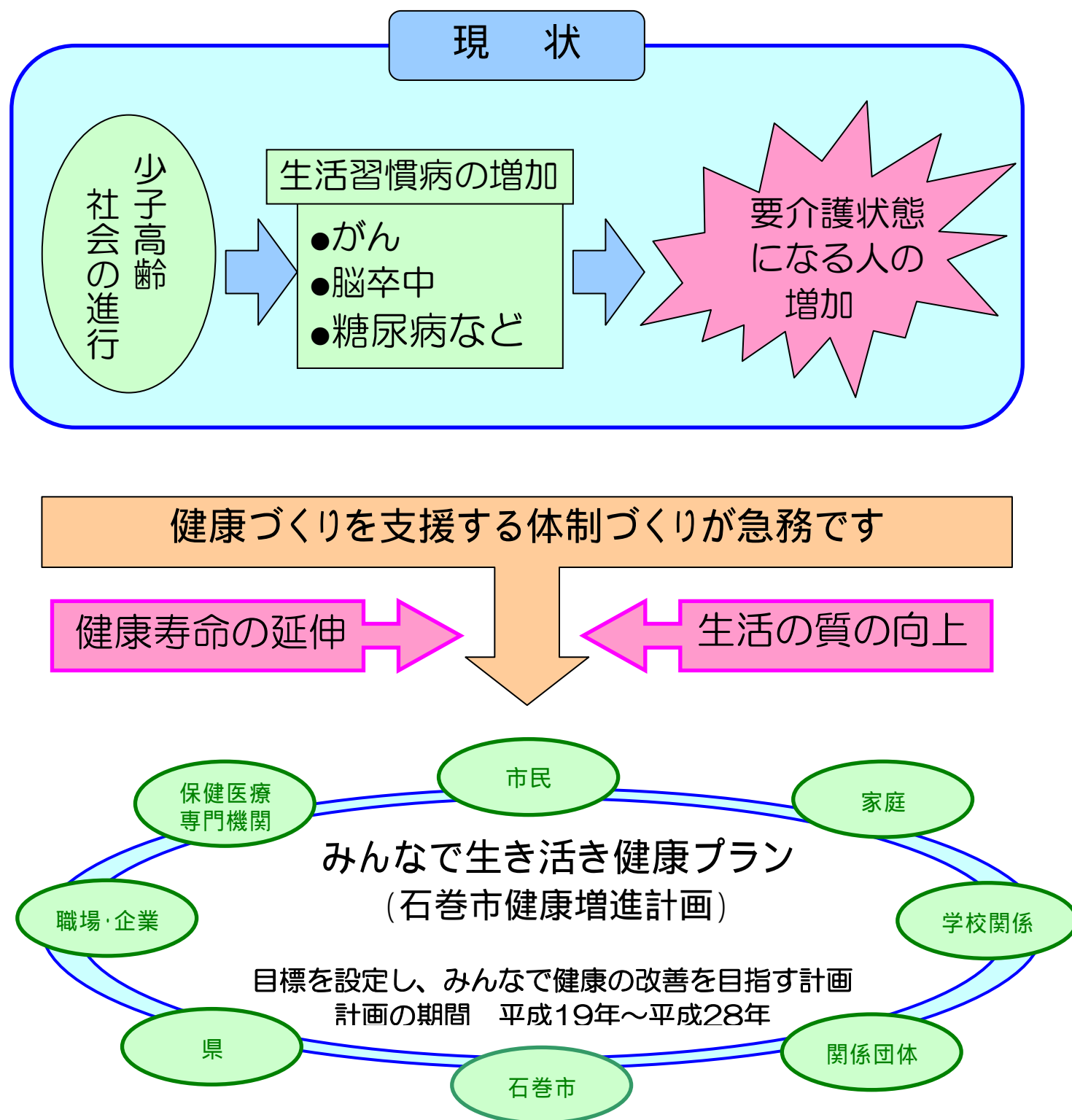
石巻市健康増進計画
ダイジェスト版



石巻市

みんなで生き生き健康プラン（石巻市健康増進計画）とは？

「安心して健やかに暮らせるまち」を実現するための指針です！



「みんなで生き生き健康プラン」
の基本理念

一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまちづくり

