

私たちのまちは私たちの手で

～私のまちの姿、私にできること、みんなでできること～



令和 7 年 3 月 6 日（木）小牧市保健センター
自分・家族の健康を考える食生活講座

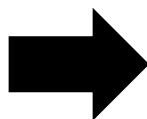
自分や家族の健康を中心に考えてきましたが、今回は少し視野を広げて、自分の地域を見つめてみましょう。今までみなさんと学んだことが、これから人の役に立つことがあるかもしれません。

① 自分の姿を見つめてみよう！

〈自分の姿〉

-
-
-

（例）● 血圧が高い



〈改善できること〉

-
-
-

（例）● 天然だしを使うようにする



② 家族の姿を見つめてみよう！



〈家族の姿〉

【夫】

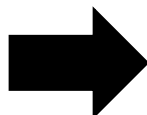
-
-

【子ども】

-
-

【孫】

-
-



〈改善できること〉

-
-
-
-
-

③ 自分の住んでいる地域の姿を見つめてみよう！



〈私の地域の姿〉

【子ども】

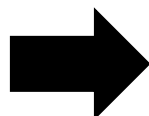
-
-

【成人】

-
-

【高齢者】

-
-



〈私が地域にできること〉

-
-
-

〈ヘルスマイト(団体)としてできること〉

-
-
-

この講座で学んだことをヘルスマイトと一緒に
地域や社会全体の健康づくりに活かしてみよう！