

みんな健康増進!



人生 100 年時代。大切なのは、元気で、楽しく、自分らしく、
できるだけ長く健康な毎日を過ごすこと。

健康づくりの取り組みを少しずつ積み重ねることが、未来をつくる第一歩です!
日々の暮らしに健康づくりの取り組みをプラスしてみませんか?



健康増進課おすすめ! 今日からできる健康習慣

結城市健康づくり応援店で 野菜を食べよう



食生活改善に取り組みやすい環境づくりをするために、健康づくり応援店を登録し、地域全体で健康づくりを応援します。
応援店は、野菜たっぷりメニューを提供する飲食店を登録しています。

結城市健康づくり応援マップで ウォーキング



運動不足が気になる方におすすめのお手軽ウォーキングコースなどを紹介しています!

管理栄養士・食生活改善推進員のおすすめレシピで バランスの良い食事



市ホームページでは、これまでの料理教室等で調理を実施したテーマ別のメニューを紹介しています。
ご家族やお友達にもおすすめいただき、みんなで食を通した健康意識を高めていきましょう。

