

# イワくんの ちょっとイワせて

最終回



イワくんどうしたの？

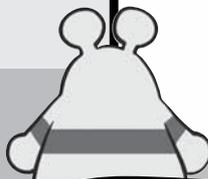


ボクの友だちが、健康目標を宣言して実行するんだと張り切っていたけど、健康目標ってなんだろう？  
市が健康づくりの取り組みをいろいろやっているのは聞いたことがあるけど、何か関係あるのかなあ～

イワくん勉強中！

健康目標とは… 自ら目標を設定して、積極的な健康づくりを実践する

つら  
つら...



健康目標  
例えば  
「禁煙」  
「食生活の改善」

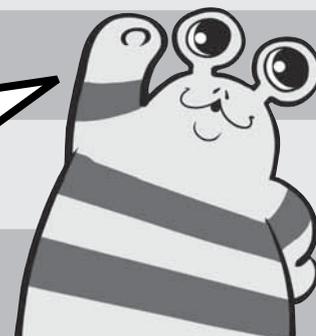
健康づくりの取り組み

達成！

「3kg減量する」「体脂肪率を20%以下にする」など、数値目標を設定すると効果的



イワくんわかった？



目標を持って取り組むことで、意識が変わって続けられそうな気がするよ

健康目標は市のホームページに掲載できるから、ぜひ宣言してみてくださいね！お友達の健康目標を見つけたら応援してあげようね！健康づくりの励みになるよ

ボクのちょっとイワせてコーナーは、今回は最終回です。今まで15回にわたって健康づくりに役立つ情報を届けてきたけど、皆さんのお役に立てたかな？これからももしっかり目標を定めて健康づくりに取り組んで、健康寿命を延ばして欲しいな

## 人の動き (平成 28 年 2 月 29 日現在)

- 住民基本台帳 人 □ 総数 84,641人(前月比 - 98)
- 男 39,597人(前月比 - 50)
- 女 45,044人(前月比 - 48)
- .....
- 世帯数 41,958世帯(前月比 - 30)

## 岩見沢市役所

☎ 068-8686 北海道岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号  
☎ 0126-23-4111 FAX 0126-23-9977  
ホームページ <http://www.city.iwamizawa.hokkaido.jp>

- ▶救急当番医ガイド ☎ 0126-23-5153
- ▶消防テレホンガイド ☎ 0126-24-0119



今月の  
表紙

あんまり回したら  
目がまわるう～～

発行・編集 岩見沢市総務部秘書課広報係