

健康とくしま憲章



「健康とくしま運動」
マスコットキャラクター
「元気くん」

健康はすべての人の願いです。
誰もが、心身ともに健康であることを願っています。
ときには命に関わることもある糖尿病などの生活習慣病も、健全な生活習慣を身につけることで予防することができます。
県民の一人ひとりが、健康づくりの主演です。
そして、「みんなでつくろう！」を合言葉に、家庭や地域、職場も応援して、一体となって進めていくことが大切です。豊かな自然に恵まれ、人情あふれるこの徳島の地で、健やかで心豊かに暮らしていける「健康とくしま」を目指して、ここに、この憲章を制定します。

私にできる！健康とくしま

■ 私たちは、日ごろから、自分の体や健康にもっと関心を持ちます

- * 年に1回は健診を受けましょう。
- * 腹囲、体重はこまめに測りましょう。

■ 私たちは、続けることの大切さを理解し、健康づくりを継続します

- * 結果は必ず現れます。あきらめないで、じっくり長く続けましょう。
- * 続けるために、健康づくりを楽しみましょう。

■ 私たちは、まずは歩くことから始めて、毎日の生活に運動習慣を取り入れます

- * 「プラス1000歩」から。無理をしないで、できることから始めましょう。
- * 車を使わず歩いたり、階段を使ったり、自分にあった運動を取り入れましょう。

■ 私たちは、バランスのとれた、健全な食生活を実践します

- * 朝ごはんを抜かないで、三度の食事をしっかりととりましょう。
- * 塩分や脂肪は控え、野菜（特に徳島産野菜）をたっぷり。食べ過ぎに注意しましょう。

■ 私たちは、喫煙の健康に及ぼす影響について、十分に理解します

- * たばこは、できればやめましょう。
- * 周りの人に健康被害が及んでいることを理解し、喫煙マナーを守りましょう。



あなたのために！健康とくしま

■ 地域や職場などが連携・協働し、健康づくりに取り組むあなたを応援します

- * いろいろな機会を通じて、正しい健康情報や知識を提供しましょう。
- * 健康イベントを開催したり、気軽に参加できる健康づくりの場を提供しましょう。



■ とともに考え、行動できる仲間や組織を増やし、健康づくりを続けるあなたを応援します

- * 一人よりも二人。仲間を増やし、組織を育てましょう。
- * 声をかけ、力を合わせて、健康づくりの輪を広げましょう。

■ 身近なところで運動できる環境づくりを進め、運動するあなたを応援します

- * 誰もが気軽に、楽しくスポーツに親しむことができる場を提供しましょう。
- * 日々の生活に運動が取り入れられるよう、地域や職場ぐるみで取り組みましょう。



■ 栄養指導や栄養表示を進め、バランスのとれた食生活を実践するあなたを応援します

- * 食事バランスガイドや食生活指針などを使って、正しい食情報を提供しましょう。
- * 栄養バランスを考えて選べるよう、食品や外食メニューの栄養表示を進めましょう。

■ たばこをやめたい、受動喫煙を避けたいあなたを応援します

- * 禁煙したい人がやめられるよう、職場や周りの人は協力しましょう。
- * 吸わない人が喫煙の影響を受けないよう、公共施設等の禁煙を進めましょう。



「健康とくしま応援団」を大募集しています！

健康づくりを応援するため、「食環境づくり対策」、「たばこ対策」や「運動」などの健康づくりをサポートするための環境整備に取り組む県内の店舗、事業所、団体等を「健康とくしま応援団」として募集しています。「応援団」として登録された場合は、「登録証」「ステッカー」等をお渡ししています。詳しくは、最寄りの保健所までお問い合わせください。



登録項目

詳しくはとくしま健康づくりネット

健康とくしま応援団

検索

食環境づくり対策							たばこ対策			歯と口の健康づくり対策	運動による健康づくり対策	心の健康づくり対策	その他の健康づくり対策
健康づくり推奨店				食情報提供	食生活支援	野菜摂取量アップ対策	禁煙	禁煙サポート	たばこ対策情報提供				
栄養成分表示	ヘルシーメニュー	ヘルシーオーダー	食事バランスガイド										



「野菜すだちくん」



「健康とくしま応援団」登録ステッカー



「健康とくしま運動」マスコットキャラクター「元気くん」

「健康とくしま運動応援ロゴマーク」をご活用ください！

これから健康関連イベントの企画・開催を考えている場合は、ぜひ「健康とくしま運動応援ロゴマーク」をご活用ください。ロゴマークの使用に関する詳しいお問い合わせは、徳島県健康増進課またはお近くの保健所まで。

このイベントは「健康とくしま運動」を応援しています！



「健康とくしま運動」応援ロゴマーク
県では、県民総ぐるみによる健康づくりを推進しています。

ロゴマークにはいくつか種類があります

詳しくはとくしま健康づくりネット

健康とくしまロゴ

検索



保健所名	住 所	電 話	ファクシミリ
徳島保健所	770-0855 徳島市新蔵町3丁目80	088-602-8904	088-652-9334
吉野川保健所	776-0010 吉野川市鴨島町鴨島106-2	0883-36-9018	0883-22-1760
阿南保健所	774-0011 阿南市領家町野神319	0884-28-9874	0884-22-6404
美波保健所	779-2305 海部郡美波町奥河内字弁才天17-1	0884-74-7375	0884-74-7365
美馬保健所	777-0005 美馬市穴吹町穴吹字明連23	0883-52-1016	0883-53-9446
三好保健所	778-0002 三好市池田町マチ2542-4	0883-72-1123	0883-72-6884
徳島県健康増進課	770-8570 徳島市万代町1丁目1	088-621-2223	088-621-2841