

ひかりちゃん イラスト	会員No. _____
ひかりちゃんカード (健康づくり会員証)	
ひかりちゃん イラスト	
有効期限:裏面受付年の翌年3月31日まで	
※このカードは、更新時に返却してください。	

会員氏名 _____	男・女 (歳)
☆私の目標 () ☆ 達成できそうな目標を()内に記載してください。	
受付	注意事項 特典を受ける場合 は、必要ですので期 間中は保管してくだ さい。 (紛失しても再発行しません)
受付印がないと無効です。	
・達成 ・ほぼ達成 ・未達成 ・実行なし	

行事参加などの行動記録

年月日	記録欄	年月日	記録欄

ひかりちゃん
イラスト

東淀川区健康づくり区民宣言

現在、私達の社会は過去に例のない速さで少子・高齢化が進んでいます。
少子高齢化社会を活力あるものにするためには、多くの人が老年期に至っても健康でいきいきと暮らしていくことが重要です。
このため、生活習慣病を予防する健康づくりが、今、私たちに求められています。

運動不足やストレス、偏った食事など、健康を害する要因が多い現代社会にあつては、自らの健康は、自ら守り、自ら推進する心がけが必要です。
私たち一人ひとりが正しい知識を持ち、自らの意思で健全な生活習慣を身につけることが望まれています。

私たち東淀川区民は、力をあわせて健康づくりの輪を広げ、お互いに励まし合いながら「健康のまち東淀川区」の実現に取り組んでいくことを、ここに宣言します。

平成19年10月20日 第30回東淀川区みんなの健康展

発行：東淀川区健康づくり区民会議
(事務局)東淀川区保健福祉センター
06-4809-9882

ひかりちゃん
イラスト