

## 札幌市健康づくり基本計画 健康さっぽろ21(第二次)

### サブタイトル

- 1 読んでみよう「健康管理のキーポイント」～出産者から高齢者まで～
- 2 ツナガル 未来へ 健康さっぽろ21(第2次)
- 3 楽しくつながる 未来へ続く 健康さっぽろ21(第2次)
  - ・ねらい：「札幌市民一人ひとりが地域とつながることで、健康づくりを楽しみながら継続して実践するまちとしたいという思い。」
- 4 今からスタート！毎日続ける健康習慣
  - ・ねらい：すぐに取り組み始めることと、継続的に取り組むことの重要性をPRしたい
- 5 いつまでもすこやかに自分らしい生活を手に入れよう
  - ・ねらい：すこやかに過ごすことが、豊かな人生につながる、というメッセージ
- 6 あなたにもできる！ここから始める健康づくり
  - ・ねらい：誰でも健康づくりに取り組めるので、気づいた時から始めよう、というメッセージ
- 7 楽しくみんなで健康づくり
  - ・ねらい：1人ではなく、周りの人と一緒に取組もう、というメッセージ
- 8 一人ひとりが取り組む健康づくり
  - ・ねらい：健康づくりは「一人ひとりの取組から」というメッセージ
- 9 今から取り組む健康づくり
  - ・ねらい：今からでもすぐに取り組を始めてほしいというメッセージ
- 10 市民がすこやかに暮らせる未来へ
  - ・ねらい：市民の将来がすこやかであることを目指して
- 11 いつまでもすこやかでいられるために
  - ・ねらい：どの年代でもすこやかでいられるための指針としてPRしたい
- 12 いつまでも、いきいきとすこやかであるために
  - ・ねらい：どの年代でもすこやかでいられるように取組をしてほしいという思い