



けんこう 健幸まちづくり

ってなんだ？

多摩市の健幸まちづくりとは、
健康と幸せの獲得に繋がる知見をまちづくりに活かし、
市民が健康で幸せな日々を過ごせるまちをつかっていく取り組みです。

あなたも今から始められる

健幸まちづくりの3STEP

まずは
STEP 1

自分自身を大切にし、自分自身を健幸にする

- ★健康的な生活習慣を心がける
- ★積極的に人と交流する …など

さらに
STEP 2

家族や友人など周りの人を健幸にする

- ★健幸に関する情報を伝える
- ★街に出かけるなど健幸的な行動に誘う …など

余力があれば
STEP 3

健幸まちづくり事業を企画・実施する

- ★地域の活動・見守り、ボランティア活動に参加
- ★新たな活動やイベントを企画・運営する …など

印刷物番号

30-33

お問合せ 多摩市役所 健幸まちづくり推進室

平成 30 年 10 月発行

〒206-8666 東京都多摩市関戸6-12-1 電話:042-338-6916 / FAX:042-371-1200

健幸都市実現に向けた市民の行動宣言

多摩市健幸都市宣言



多摩丘陵に広がる私たちのまちは、風わたる緑のまちです。
いつまでもこの地でいきいきと暮らし続けることが私たちの願いです。
多摩市で暮らす私たちが協力し、健やかで幸せいっぱいの健幸都市とすることを宣言します。

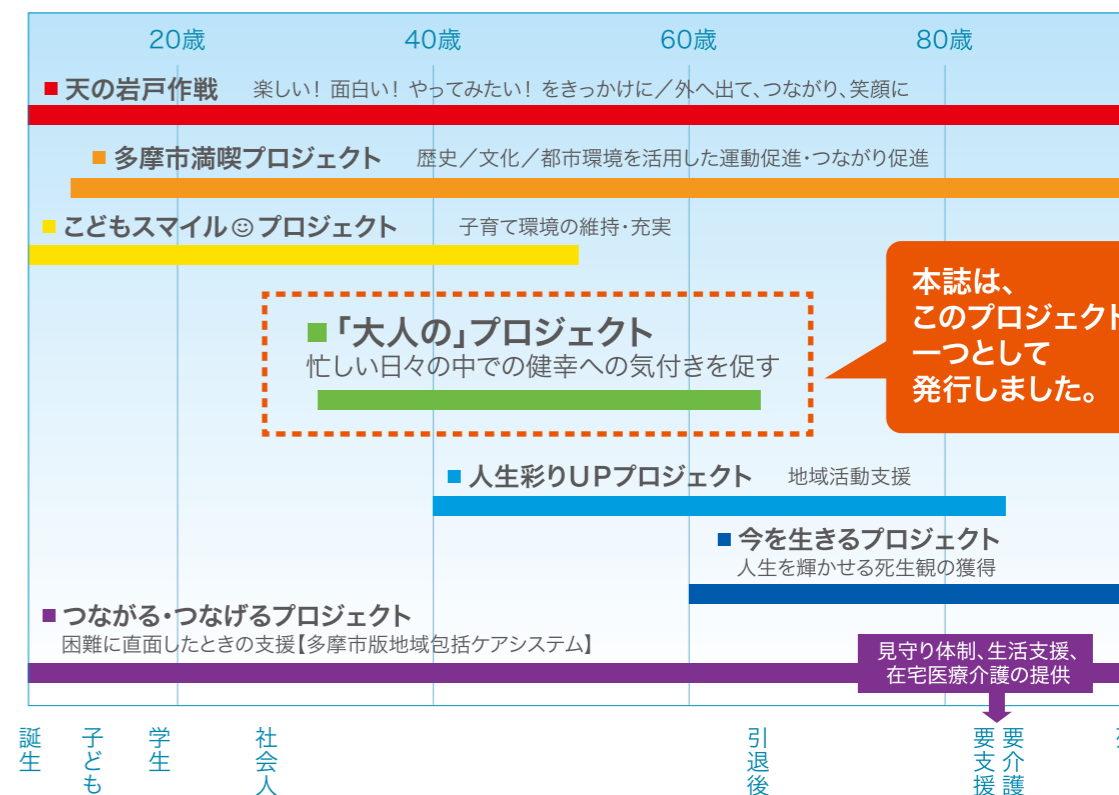
- 1 おいしく食べてエネルギーを燃やします。
- 2 わくわくする心を大事にします。
- 3 豊かな自然を感じてのびのび歩くことを楽しみます。
- 4 世代を超えて声をかけ合い人と人との絆を深めます。
- 5 自分を大切にしていってゆっくり心と体を休めます。

た くさんの緑に囲まれ ま ちを歩けば し あわせに出会えるまち

平成29年3月30日 制定

7つのプロジェクトを推進中！

多摩市に虹を架けよう大作戦



本誌は、このプロジェクトの一つとして発行しました。