



多摩市の健幸まちづくり

多摩市では、だれもが健康で幸せを
実感できるまちを目指して

けんこう 健幸まちづくり

を推進しています。

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、行政・市民・NPO・団体・事業者・
大学等が主体的に、又は、ともに連携・協働し、
つくっていく取り組みです。

健幸は、外部から与えられるものではなく、
市民一人ひとりが手に入れるものです。

健幸まちづくりが成功するかどうかは、
あなた自身が

どういう生活を送るか

どういう心持ちで生きるか

にかかっているのです！

健康豆知識



★人とのつながりが元気の秘訣！

社会性が低下すると…

人と話すことが減るため、口腔機能が低下します。
ひとりでの食事は偏った食事になりがちです。また、生活
の広がりがないため、身体活動の低下にもつながり
ます。つまり、社会性を維持すること、人とつながってい
ることが、元気にいきいき暮らす秘訣なのです！

★筋肉が減り始めるのは25～30歳から！

筋肉は、運動不足だけではなく、加齢によっても徐々
に衰えていきます。高齢期における筋肉量の低下は、虚
弱や要介護状態につながってしまいます。高齢になっても
自立して生活するために重要なのが筋肉です。また、見た
目は痩せていても、筋肉が少なく体内の脂肪が多い「隠
れ肥満」にも要注意！

筋肉は何歳になっても増やせるので、筋肉量をチェック
してウオーキングや筋力トレーニングに取り組みましょう！

★高血圧は心臓病や脳卒中のリスク大！

高血圧は、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などの
危険な病気を引き起こしやすい状態です。塩分やアルコ
ールの摂り過ぎ、肥満、運動不足などの生活習慣に気を
つけましょう！

★ 市内5ヶ所の**健幸 Spot**で、
筋肉量・血圧・体重を測定することができます。
あなたの健康管理にお役立てください！



健幸 Spot

- ・市役所本庁舎 1階ロビー
- ・関戸公民館 7階
- ・総合福祉センター 3階
- ・ココリア多摩センター 3階
- ・グリナード永山 2階

健幸都市・多摩

多摩市役所 健幸まちづくり推進室
東京都多摩市関戸6-12-1 ☎042-338-6916

印刷物番号
28-54

あなたも一緒に！

けんこう Let's
健幸まちづくり♪



健康と幸せへの
スイッチを
あなたが押してください！

多摩市