

健康福祉部健幸まちづくり推進室

40 歳向け健幸啓発情報誌「for 40」をリニューアルしてお届けします！

1 40 歳向け健幸啓発情報誌「for 40」とは

40 代くらいから健康に生活することを心がけるとその後、老後にかけても健康状態が良いと感じる人の割合が多いことがわかってきています。

現在、日頃の生活の中で体の変化を感じている方や、仕事や家事・育児等で忙しくなかなか自身の健康まで考えられないという方、今は健康に不安を感じてない方など様々な方に、40 歳という年齢を機にご自身の身体や生活について振り返り、その後の人生をより生き生きと暮らすきっかけやヒントにさせていただけるよう、毎年 40 歳を迎える方に健幸啓発情報誌「for 40」を送付しています。

2 リニューアルのポイント

for 40 は平成 29 年度から発行していますが、今回はより多くの方に手に取り、内容を読んでもいただけるよう、全面的にリニューアルしました。

リニューアル後の for40 では、これまでも掲載してきた健康に関するトピックの他、「健幸まちづくり」における「幸せ」について考えるページを加えています。身体の健康とともに、心の健康も大事です。メンタルケアやこれからの人生を豊かにする本との出会いとなるよう、図書館で選定した本の紹介もあります。

3 リニューアルした「for40」をご覧いただく方法

2 月 14 日から順次、令和 6 (2024) 年 3 月 31 日までに 40 歳を迎える多摩市民に郵送で送付しています。

また、for 40 は市公式ホームページにも掲載しています。

<別添資料>・for40 (冊子)

問い合わせ

健康福祉部健幸まちづくり推進室

電話：042 (338) 6916