



健康づくり できることからはじめよう!

～ 赤ちゃんから高齢者まで健康に関する情報を多数掲載～

健康な体を維持するためには、バランスの取れた食事や適度な運動が必要です。日ごろから悩みやストレスを抱えず、体調の変化にも気をつけましょう。また、病気を未然に防ぐためには健康診断を受診することも大切です。

今回の特集号では、まつど健康マイレージや健康診断、予防接種など市民の皆さんの健康づくりに役立つ市の取り組みを紹介します。ぜひご活用ください。

問 健康推進課 366 - 7486

目次

P.2-3

●健康づくりのポイント



P.4-5

●まつど健康マイレージ



P.6

●健康診査・がん検診
●予防接種

P.7

●保護者と子どもの健康
●高齢者の健康

P.8

●健康相談など
●夜間、休日診療他問い合わせ先
●新型コロナウイルス関連連絡先



