

1年の計は、元旦にあり！

2024年の健康目標を立ててみませんか



2024年が始まります。皆さん、新年の「目標」は立てましたか？

2024年が、楽しく、健康な1年となるように新年の抱負とともに、『健康目標』を立ててみましょう！

健康目標を立てるときのポイント

ポイント① 理想や、やりたいことをイメージする

まずは、「～したい!」「～に行きたい!」などの『目的』を決めます。この『目的』を明確にすることで、目標が見えてきます。

ポイント② 自分に合った目標を立てる

生活リズムや食事内容、睡眠時間などの生活習慣や、体重や血圧、健診結果などから自分の身体を知り、無理のない範囲で目標を立てましょう。

ポイント③ 具体的な行動目標を立てる

「いつ」「何を」「どれだけ実行するか」など、具体的な目標を立てると、目標達成の状況を確認しやすいです。

目標を立てたら、さっそく
実行してみましょう♪
イメージ通りに進まない
ときは、自分に合った目標に
修正していきましょう。



例えば…



市役所職員も、 健康目標を立てました！

2024年から新庁舎での業務が始まります。
心機一転、市役所職員も目標を立てました！
ぜひ参考にしてみてください。



健康的な食事と睡眠には自信があるのですが、めんどくさがり屋の自分にとって運動はハードルが高く…。かわいいお洋服を着るためにも、今年はしなやかな体作りを目指して、ストレッチの継続から始めてみようと思います！

地域おこし協力隊 渋谷 茉央



健康のためにランニングをしています。
2023年は1か月で総距離170～180km程でしたが、2024年は、1か月で200km走ることを目標にしています。また、毎日8,000歩以上の歩数をキープしたいと思います！

健康福祉課 課長補佐 森口 広樹



生活支援コーディネーターとして、ギター片手に地域活動にも参加しています。最近、数曲歌うと息切れをしてしまうので、2024年はいっぱい歌っても息切れしないように体力をつけたいと思います！

介護福祉課 地域支援係 丸山 雅史