

合い言葉は

ときがわ町健康づくり開発活動



# わずかなことから 始めよう! スモールチェンジ



## Health Tokigawa

わずかなことから始めよう!



健康のために、運動をしよう、食事のバランスを整えよう、タバコを止めよう、お酒の量を控えよう、と健康づくりのために何かをやらないといけないということは、誰もが知っています。でも、それらを実行に移すことはきわめて難しいことです。わかっちゃいるけどできない人は多いものです。たとえば、一大決心をして何かを始めたとしても継続することはもっと難しいことです。

ときがわ町保健センターでは、早稲田大学応用健康科学研究室（代表：竹中晃二教授）の協力のもと、ときがわ町住民の健康づくりを支援する活動を行っています。合い言葉は、「わずかなことから始めよう！スモールチェンジ活動」です。健康づくりの敷居を高くしないで、まずは目の前でできる『わずかな』ことから始めてみませんか。

主役は、あなた、ときがわ町住民です。私たちは、みなさんの健康づくりを応援します。

健康づくり開発委員会へのお問い合わせ

〒355-0356 埼玉県比企郡ときがわ町大字関堀 151 番地 1  
ときがわ町保健センター with 早稲田大学応用健康科学研究室  
☎ 0493-65-1010