

はじめに

新型コロナウイルス感染症の流行により、外出自粛や活動を控えがちな状況が続き、運動不足による体重の増加や受診を控えることによる生活習慣病の重症化が懸念されています。

県では、家事をしながらできる「ながら運動」や無理なく取り組める「減塩」の方法など、健康づくりの基本的な情報について、パンフレットや動画を活用し、わかりやすくお伝えすることにしました。

平成27年度には、がん検診や生活習慣改善等の健康情報を盛り込んだ4コマ漫画を新聞に連載し、その総集編として「GOGO健活！マモルさん」を作成しました。

今回はその第二弾として、このパンフレットのほか、マモルさん一家が健康情報をわかりやすく解説する動画をYouTubeに3話投稿し、「GOGO健活！マモルさんリターンズ」として情報発信しています。

「健やか力」を身に付け、健康的な生活を送るために、このパンフレットや動画がお役に立てば幸いです。

「健やか力」(ヘルスリテラシー)とは

「健やか力」とは、健康情報や医療情報を適切に利用し、活用する力のことです。希望と生きがいを持ち、健康で幸せに暮らすために、「健やか力」を身に付け、健康に良いこと、体のしくみや病気などについて、よく知り、自分の体や心にとって良い方法を選び、実行しましょう。

