

## 31. 株式会社 Body Design Studio ASK

- 1 受動喫煙の防止に努めます。
- 2 多量飲酒の防止を啓発します。
- 3 区が実施している健康づくり事業に協力します。
- 4 ウォーキングの実践や普及を行います。
- 5 バランスの良い食事について考える機会を持ちます。
- 6 生涯スポーツトレーニングの普及に努めます。
- 7 区民の活動に協力、支援します。
- 8 世代を超えた交流事業を推進します。
- 9 自発的な健康への取り組みを行います。
- 10 充実した生活を送るため、趣味や生きがいをもつことを勧めます。
- 11 健康的な食事や運動、休養を通して、こころの健康づくりを広めます。
- 12 定期的に健康診断を受診するように呼びかけます。
- 13 定期的な歯科健診を受診するように呼びかけます。
- 14 40歳以上の方に、特定健康診査・人間ドックを受診するように呼びかけます。
- 15 健康寿命増進セミナー、転倒予防セミナー、子どもの運動パフォーマンスUP教室を実施します。
- 16 メタボリックシンドローム改善、糖尿病改善、変形性関節症改善、ストレッチによる関節可動域改善に協力します。