|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 時期 | 内容 |
| 第１号 | 平成27年  ６月 | 表面：①平均寿命と健康寿命  　　　②委員からのメッセージ　鎌倉歩け歩け協会の紹介（長谷川委員）  　　　③鎌倉市健康づくりに関する意識調査を行いました  裏面：鎌倉歩け歩け協会ふれあいウォークの紹介 |
| 第２号 | 平成27年  ９月 | 朝活特集  表面：①委員からのメッセージ～すっきり目覚めて朝活を！！～（深澤副委員長）  　　　②わが社における健康づくり（井上委員）  裏面：市内の朝活紹介 |
| 第３号 | 平成27年  12月 | 特定健診特集  表面：健診あるある  裏面：①健診あるある続き  　　　②委員からのメッセージ　「Ｄrの健康管理術！」フレイル（湯浅委員） |
| 第４号 | 平成28年  ３月 | 朝ごはん特集  表面：①委員からのメッセージ～朝ごはんはなぜ大切？～（渡辺委員長）  　　　②鎌倉市健康づくり計画が完成！配布を開始します  裏面：７日間、朝ごはんを食べることに挑戦してみた |
| 第５号 | 平成29年  ３月 | 表面：委員からのメッセージ～食生活の基本は「バランスのよい食事」～（浅葉委員）  裏面：健康づくり計画始動しています！  　　　マップ・イベント・血圧計設置の報告 |
| 第６号 | 平成29年  ６月 | お口の健康特集  表面：委員からのメッセージ オーラルフレイル～健康長寿を目指して～（百衣委員）  裏面：①あなたのケアはバージョンアップしていますか？  　　　　～歯医者さんとの上手な付き合い方～（保健師）  　　　②朝ごはんレシピ1 |
| 第７号 | 平成29年  ９月 | 市民の方の取組み特集  表面：委員からのメッセージ　地域活動への参加と私の健康法（高井委員）  裏面：市民の方にインタビュー健康のための取組みを聞いてみました（市民委員）  　　　朝ごはんレシピ2 |
| 第８号 | 平成30年  ３月 | 今年度の取組み特集  表面：マップ・イベントの紹介  裏面：ヘルシーポイント・未病センターの紹介  　　　朝ごはんレシピ3 |

【資料１】健康づくり通信の発行