

# いつまでも 健康でいられる まちづくり

心身の健康は、何ものにも代えがたい大切なものです。  
人生100年時代。  
地域の誰もが元気で、生涯にわたって健康に暮らしていけるまちをつくっていきます。



**ふれあい・いきいきサロンで居場所づくり**  
高齢者と地域のボランティアが協働で運営していく「ふれあい・いきいきサロン」。心温まる居場所づくりを支援していきます。



**つるバス・つるワゴンのフリーパス**  
市内在住の70歳以上の方は、つるバス・つるワゴンに無料で乗車できます。公共交通の充実で、市内の移動がとても便利です。



**外出したくなる環境を整備**  
運動公園やグリーンパーク、近隣公園など、身近に快適な空間を創出。外出を楽しんでもらうことで、皆さんの健康を支援します。



## 健康づくりの推進

市民が主体的に健康づくりに取り組めるように、地域の様々な団体と連携して、健康づくり事業を行います。



## 介護予防・フレイル予防の推進

介護予防ボランティアによる地域の通いの場や市主催の介護予防・フレイル予防教室などで、いくつになっても自立した日常生活を送るための支援を行います。