

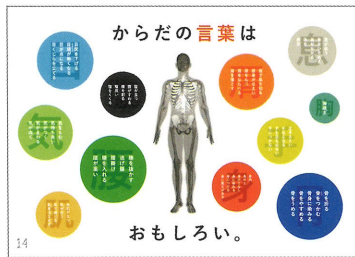
### 13 ぞうきんがけ、したことある？



昭和の時代。ぞうきんがけはハードな全身運動でした。いまはどうか？

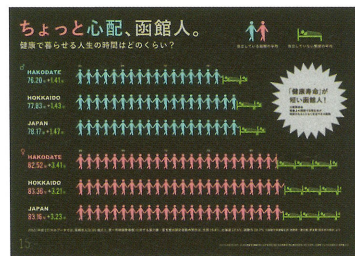
上段写真は、北海道新聞社提供  
1962（昭和37）年9月3日掲載

### 14 からだの言葉は面白い。



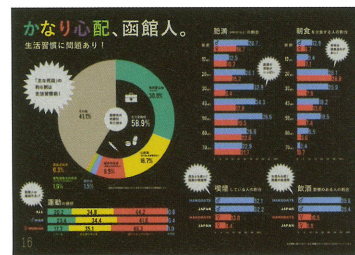
私たちは、からだを使うことで社会と関わりを結んでいます。からだの成り立ちや動作を土台にして、自分と出来事を意味づけたりしています。

### 15 ちょっと心配、函館人。



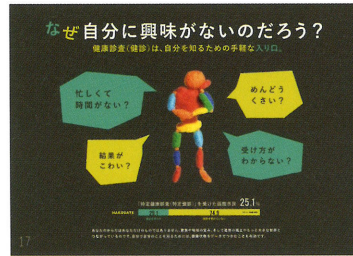
健康の問題で日常生活が制限されずに暮らせる期間を、健康寿命と言います。函館市民は、この期間が全国や北海道と比べて短いのです。

### 16 かなり心配、函館人。



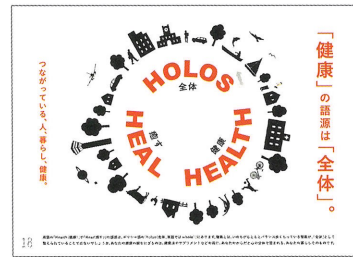
男性に肥満が多かったり、女性の喫煙率が高いのも函館市民の傾向。運動習慣のある人が少ないのも心配です。

### 17 なぜ自分に興味がないのだろう？



自分で自分のことを知るためには、健康状態をデータでつかむことも有効です。健康診査（健診）は、自分を知るための手軽なきっかけです。

### 18 「健康」の語源は「全体」。



「Health（健康）」の語源は、ギリシャ語の「holos（全体）」です。健康とは、いのちがバランス良くもっている要素が、「全体」として整えられていること。

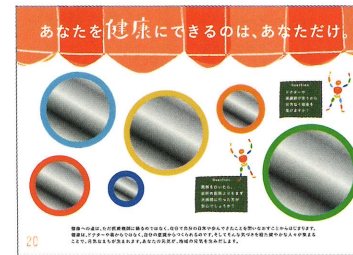
### 19 ドクターというパートナー。



医療機関は、地域の営み全体にとって大切なインフラのひとつです。暮らしに欠かせないパートナーとして、その存在をふだんから意識しておきましょう。

※函館市の医療関係機関を点と線であらわしました

### 20 あなたを健康にできるのは、あなただけ。



健康は、自分の日常や歩んできた道を問いなおすことからはじまります。そんな気づきを経た健やかな人々が集まることで、元気なまちが生まれます。



「健康」とはなんでしょう。あなたの健康は、あなただけの問題でしょうか。それは、家族や地域の営みにもつながっています。健康を支えるものや健康がもたらすものについて、あらためて考えてみませんか。

主催：サイエンス・サポート函館  
協賛：函館商工会議所、  
ホンダカーズ北海道(株)、イシオ食品(株)、函館環境衛生(株)、(株)花びしホテル、(株)トーショウビルサービス、  
佐藤木材工業(株)、(株)エスイーシー、函館山ロープウェイ(株)  
企画制作協力：ホッカイドウ・マガジン「カイ」





はこだて国際科学祭2014 企画展  
**みんなの健康マルシェ**  
自分に聞いてみよう、自分のこと。



### 02 健康ってなんだろう？



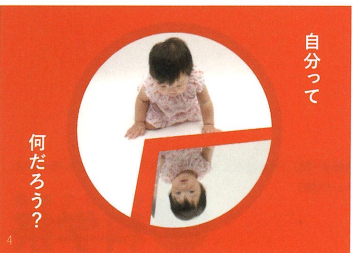
病気をしていないこと？  
心とからだ元気なこと？  
体力があること？  
勉強や仕事をうまくこなしていること？  
食欲があること？  
早寝早起きをしていること？

### 03 不健康ってなんだろう？



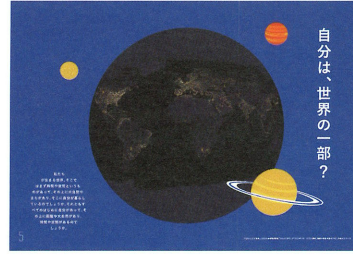
病気をしていること？  
心とからだに元気がないこと？  
体力がないこと？  
勉強や仕事がうまくいかないこと？  
食欲がないこと？  
夜更かしや朝寝坊をしていること？

### 04 自分ってなんだろう？



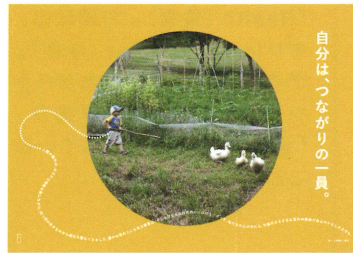
ほかの誰のものでもない、自分の健康についてあらためて考えてみましょう。でもその前に。そもそも自分って何でしょう。

### 05 自分は、世界の一部？



好きな人や友だちがうれしいと、自分もうれしくなります。お天気が良くて、山や森や海がイキイキと輝いていると、自分も元気になってきませんか？

### 06 自分は、つながりの一員。



あなたが生まれたのは、あなたに先立つ人がいたから。そしてあなたもまた、誰かにとっての先立つ人。つながりの一員です。

協力/山田農場(七飯町)

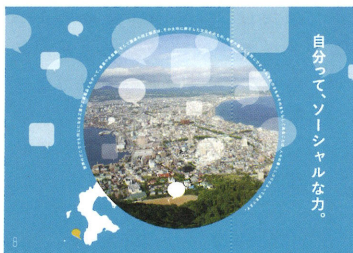
### 07 自分って、メイド・イン道南。



私たちのからだや心は、暮らしている土地の命や自然現象によって作られているのかもしれない。私たちは、道南の季節のうつろいとともに生きています。

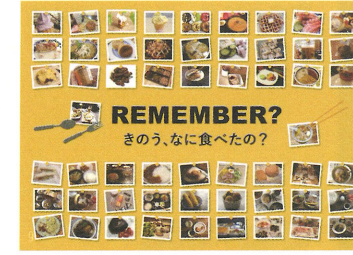
協力/山田農場・あかり農場(いずれも七飯町)

### 08 自分って、ソーシャルな力。



インターネットは、人間の感覚を大きく広げました。そして地域のためにいろいろな取り組みを行うことでも、自分の感覚は拡張されていきます。

### 09 きのお、なに食べたの？



きのおの暮らし、おぼえていますか？ 朝、昼、晩に何を食べてましたか？

### 10 好きなものは、なに？



好きなものって、大人になると変わってくるのでしょうか。変わらないのでしょうか。あなたの好きなものの、カロリーはどのくらい？

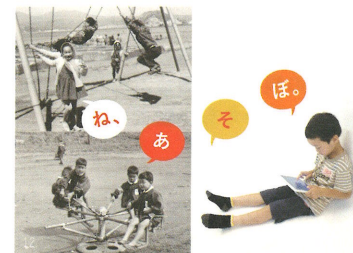
### 11 いのちはリズムにのっている。



毎日の寝る時間と起きる時間、眠りの質、食事の中身や時間帯、そして仕事や勉強以外の時間の使い方。日常生活から見えることこそが「あなたらしさ」。

※北の空に望める、北極星を中心とした星座群。その軌跡を線で表しました

### 12 ね、あそぼ。



からだでめいっぱい楽しむあそび。目や頭をフルに使って楽しむあそび。どっちの方がおもしろいかな？