

## 「長浜市健康都市宣言」の策定について

本市では、健康で輝けるまち長浜の実現に向け、健康増進計画「健康ながはま21」を策定し、さまざまな健康施策を進めています。宣言をきっかけに、本市の健康づくりの取り組みを周知し健康への機運を高めるとともに、市民や各種団体とともに健康づくりの取り組みを進めていきます。

### 1 宣言の方向性

- ・「健康ながはま21」及び「むびょうたん+1」など市の健康施策に沿って、市の健康課題に対して市民が理解を深め、日々の生活の中で健康づくりに取り組んでもらえるような宣言内容とします。
- ・健康都市宣言をきっかけに健康づくりをしやすい生活環境を整え、より市民に身近な啓発を行うことで、健康への機運を高めます。
- ・宣言以後、市の方針や取り組むべきことを具体的に示し、分野ごとに市民及び各団体と一緒に健康づくりを進めていきます。

### 2 取り組みスケジュール

日 程	内 容
平成31年1月末	健康づくり推進協議会において宣言案の検討
平成31年 2月	健康福祉常任委員会へ宣言案報告
平成31年2月下旬 ～3月下旬	パブリックコメントの実施
平成31年4月上旬	健康づくり推進協議会において宣言を決定し、市長に答申
平成31年5月	健康フェスティバルで「健康都市宣言」を宣言する
平成31年5月～	宣言の周知・具体的施策の展開

### 3 宣言の内容(名称・前文等)について【依頼】



# やとみ健康都市宣言！

弥富市の豊かな自然環境のもと、健康づくりを意識して、健やかで心豊かに暮らすことが私たちの願いです。

この願いを実現するために、私たち一人ひとりがより良い生活習慣を心がけ、ともに支えあい地域社会全体で健康づくりを進めていくため、ここに「健康都市」をめざすことを宣言します。

- やさしい笑顔大切に、こころとからだの健康を保つことをめざします。
- とともに毎日の食に感謝し、運動を楽しみ、規則正しい生活をめざします。
- みんなが積極的に健康診査を受け、健康状態の把握に努めることをめざします。
- しあわせに生きるため、ともに支えあい、元気で生き生きと暮らすことをめざします。



参考資料(他市宣言)

## 滝沢市健康づくり宣言

～健康づくりは幸せづくり～

市民一人ひとりが、心身ともに健やかで生きがいを感じ、人生を充実させて住み慣れた地域で安心して暮らし、これを未来へつなげていくことがみんなの願いです。

そのために私たちは、自分の健康は自分で守ることを基本に、「健康づくりは幸せづくり」のスローガンのもと、市民と地域・団体・企業・行政が一丸となって、笑顔と元気あふれる、幸福を実感できるまちづくりを目指し、ここに「滝沢市健康づくり宣言」を行います。

平成30年7月1日

### ＜滝沢市健康づくり宣言の行動指針＞

- 自らの健康状態を知るため、すすんで健康診断を受け、病気の予防に努めます
- 豊かな地元食材をふんだんに取り入れ、減塩を意識してバランスのとれた食生活を家族などと楽しみます
- ウォーキングなどの運動に楽しみ、健やかな心と身体をつくりま
- 休養を上手にとり、趣味や生きがいをもって心豊かな生活を楽しみます
- しっかりよく噛み、歯みがきと歯科健診でお口の健康を守ります
- 喫煙や副流煙が健康に及ぼす影響について知識を深め、受動喫煙のない環境づくりに努めます

## 宇部市健康都市宣言

生涯にわたりいきいきと活動的な人生や生活を送るうえで、健康であることは、すべての市民の願いです。子どもから高齢者まで、あらゆる世代の市民の健康をまちの元気につなげ、安心して心豊かに幸せに暮らせる「健幸」なまちの実現をめざし、

ここに「健幸長寿のまち宇部」を宣言します。

### 一 心と体の健康づくり

- ・ 10分多く体を動かそう
- ・ 十分な睡眠と休養を取ろう
- ・ 禁煙、分煙に取り組もう
- ・ 飲酒は適量にし、休肝日をつくろう
- ・ 定期的な健診（検診）で体をチェックしよう
- ・ 栄養と塩分に気をつけて、バランスの良い食生活にしよう
- ・ 一本ずついけないに歯を磨こう

### 一 健康なまちづくり

- ・ 安全で気持ちよく生活ができる環境を整えよう
- ・ 人の集まる場所では、たばこなどのエチケットに気をつけよう
- ・ 食の安心・安全の推進に取り組もう

### 一 健康活躍社会の人づくり

- ・ 健康づくりの活動の輪を広げよう

## あったかとちぎ健康都市宣言

栃木市では、市民の皆様健康づくりの基本的な考え方を知っていただくことを目的に、平成29年9月27日に健康都市宣言を行いました。

本市の健康都市宣言は、栃木市健康増進計画の6つの重点領域（栄養・食生活、身体活動・運動、喫煙、こころの健康、歯と口の健康、健康診査・検診）に合わせ6つの目標を掲げています。

**目標を実践し、健康寿命を延ばしましょう！**

わたしたちは、自然と歴史・文化あふれる蔵の街とちぎ市で、心身ともに健やかで心豊かに生活することを願っています。

家庭・学校・職場・地域が互いに協力し、支え合いながら一人ひとりが健康づくりの輪を広げ、誰もが幸せな人生を送ることができるよう「みんなが笑顔のあったか栃木市」を目指し、ここに「あったかとちぎ健康都市」を宣言します。

- 1 地元の食材を活かして、バランスのとれた食生活を実践します
- 2 体操やウォーキングなど自分にあった運動を続けます
- 3 人が集まる場所では禁煙し、受動喫煙防止に努めます
- 4 心と心のふれあいを大切に、こころの健康を保ちます
- 5 ていねいな歯みがきと歯科健診で、歯と口の健康づくりに努めます
- 6 毎年健康診査を受けて、健康管理に努めます

