

# 「健康で輝けるまち ながはま」宣言(案)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。来年度は「健康ながはま21」の第4期の初年度にあたり、なお一層健康づくりに深く広く取り組むため、健康都市宣言を策定します。

宣言の内容は、「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。

## 1 宣言名称について

宣言名称：「健康で輝けるまち ながはま」宣言

本市の健康増進計画「健康ながはま21」の基本方針が「健康で輝けるまち 長浜」であることから、健康で輝けるまち長浜の実現を目指すという思いを込め、宣言の名称を「健康で輝けるまち ながはま」宣言としました。

## 2 宣言文について

私たちの住むこの長浜は、伊吹山系をはじめとする雄大な山々と美しい琵琶湖や余呉湖など豊かな自然に恵まれています。また、文明開化を進んでとり入れるなど、積極的に新しいことにチャレンジする風土を今に受け継ぐとともに、曳山祭や観音文化など多彩な伝統文化が息づいた自治と協働の精神が根付く豊かで風格のあるまちです。

この長浜で、元気で健やかに毎日を過ごす事は市民みんなの願いです。さらには、長浜の子どもたちが将来にわたって、ふるさとに誇りを持ちながら、心豊かに健康で笑顔あふれる人生を送ることを願っています。

この願いを叶えるためには、日々の暮らしを楽しみながら、一人ひとりがよりよい生活習慣を心がけ、健康づくりに取り組むことが大切です。

しかし、一人で健康づくりに取り組むことは簡単ではありません。人とのつながりを大切にして、地域や事業所、教育機関、医療機関、行政などみんなで協働して、積極的に様々な健康づくりの取り組みを推進していくことも大切です。

こうした取り組みをすることで、子どもから大人まで誰もが笑顔で暮らし続けられる「健康で輝けるまち ながはま」を創っていかうという思いを宣言に込めました。

## 3 行動指針について

宣言とあわせて、「みんなの行動指針」として健康ながはま21（健康増進計画）に併せ、「むびょうたん+1（プラスワン）」を合言葉に市全体で健康づくりに重点的に取り組む7つの目標を掲げました。

これは、長浜市の健康課題などから、子どもからお年寄りまで世代を超えて特に取り組みたいことをまとめたものです。

### ① よく噛んで、正しい歯磨き、歯科健診、お口から健康づくりに努めます。

歯と口の健康を保つことは、食べ物を食べる機能として必要なだけでなく、全身の健康状態を良好に保ち、生涯にわたって健やかにいきいきと暮らしていくための基礎となります。自分に合った正しい歯磨きと歯科健診で、何でも噛める歯と口の健康づくりに努めます。

### ② 旬の野菜を取り入れ、バランスの取れた食事を楽しみます。

毎日の食事でも不足しがちな野菜には、健康に欠かせない栄養素が豊富に含まれ、特に旬の野菜は栄養価も高いです。健康のためには、様々な栄養素をバランスよく摂ることが大切です。野菜の多い副菜を十分にとるなど、様々な栄養素を毎日の食事に取り入れ、食卓に彩りを添え、家族や友人などとコミュニケーションをとりながら、食事を楽しみます。

③ タバコの健康への影響について正しく知り、大切な人をタバコの煙から守ります。

タバコの煙に含まれる成分と健康への影響については強い関係性が認められており、特に妊婦、胎児、未成年、患者は健康への影響が大きいとされています。

一人ひとりがタバコの健康への影響や煙の特性を正しく理解し、家族や友人等に伝えていくことで、禁煙や分煙について考え、行動できるようにし、身近な人をタバコの煙から守ります。

④ 減塩を意識して、健康的な食生活を送るよう努めます。

塩分の取りすぎは、高血圧ばかりでなく、脳卒中や心臓病、腎臓病など様々な病気の原因になります。健康的な食生活は病気を予防することもでき、健康長寿の基本です。また、子どもの頃からの健康的な食習慣が、子どもたちの将来の健康を守ることにもつながります。だしの旨みを利用し減塩につなげるなど工夫して、健康的な食生活を送るよう努めます。

⑤ こまめな休息と十分な睡眠をとります。悩みは抱え込まず、互いに声をかけあい、こころの健康を保つよう努めます。

こころの健康はいきいきと自分らしく生きるための重要な要件です。睡眠による休養が十分取れないことやストレスが長期間続くことでうつ病等の発症につながることも考えられます。十分な睡眠をとり、悩みをひとりで抱え込まないよう心がけます。また、身近な人の「こころのサイン」に気づき、声をかけ、話を聴いて互いに支え合うよう努めます。

⑥ 今よりもプラス10分身体を動かし、日々の生活習慣の中に自分に合った運動を取り入れるよう努めます。

適度楽しく体を動かすことは、ストレスの発散、筋力の維持向上、肥満予防等に効果があり、心身の健康維持にとっても重要です。自分のライフスタイルや健康状態に合わせて、今よりプラス10分多く普段の生活の中で体を動かすよう努めます。

⑦ 毎年健診を受け、自分の健康は自分で守るよう努めます。

毎身体調が違いうように、身体は毎日変わります。健康維持には、自分の身体の状態を知ることが大切です。健康なときこそ、健(検)診を受けたり、体重・血圧・歩数などを記録したりして、自分の身体の状態を知り、病気の予防に努めます。

#### 4 長浜市の健康課題

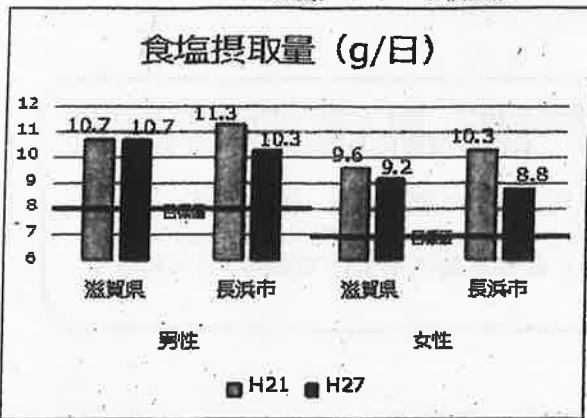


左のグラフは、長浜市における「標準化死亡比」を男女別にまとめたものです。これは、異なった年齢構成を持つ地域別の死亡率を比較するために算出したもので、全国の平均を100とし、これを超えると全国より死亡率が高いと判断されます。

全国と比べ死亡率が特に高い病名をあげると、男性では慢性閉塞性肺疾患、心不全、肺がん、くも膜下出血、急性心筋梗塞となり、女性では高血圧性疾患、心不全、胃がん、くも膜下出血という状況です。

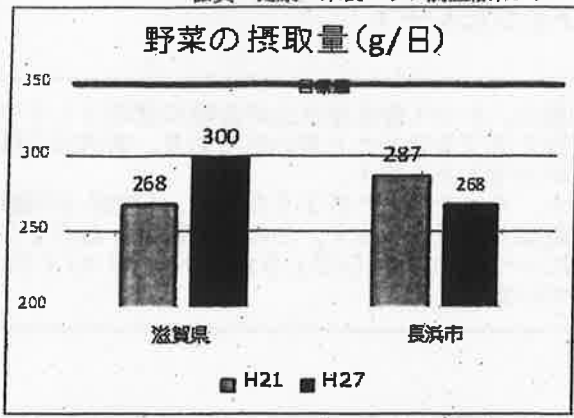
これらの病気には共通する要因があり、禁煙、減塩、野菜の摂取、運動など生活習慣を改善したり、健診受診で早期発見に努めたりすることで予防が可能です。

滋賀の健康・栄養マップ調査結果より



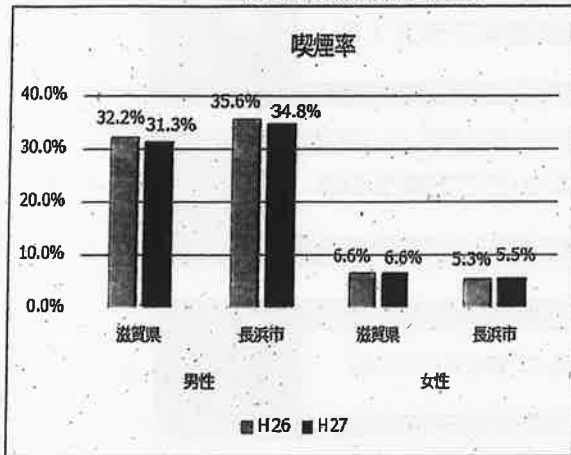
↑塩分摂取量は、目標値である男性8g女性7gより多い状況です。

滋賀の健康・栄養マップ調査結果より



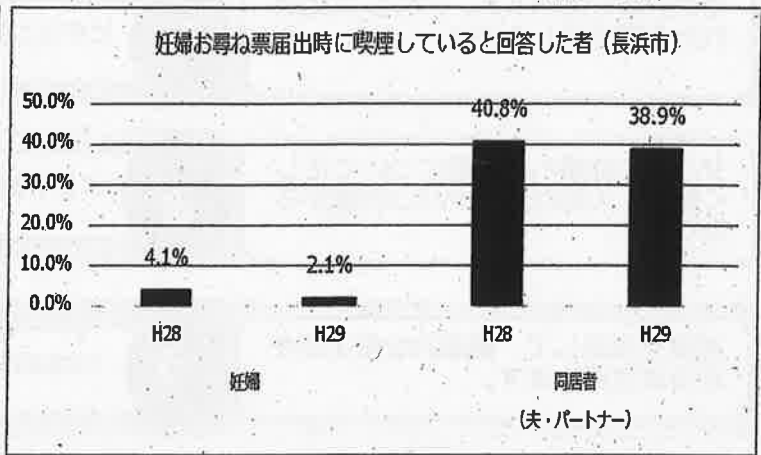
↑野菜摂取量は、目標値である350g/日より少ない状況です。

健診等データ分析結果報告結果より  
(滋賀県保険者協議会発行)



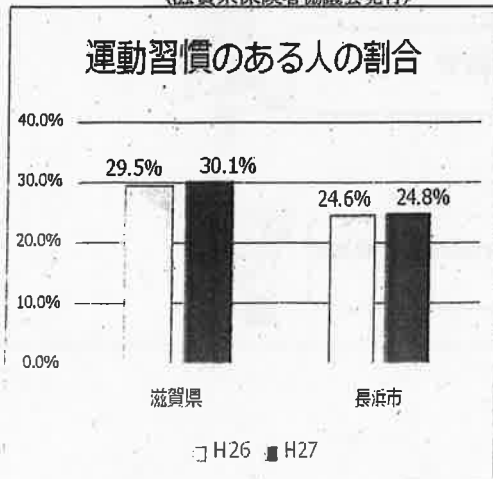
↑男性の喫煙率は、滋賀県よりも高い状況です。

妊婦お尋ね票より



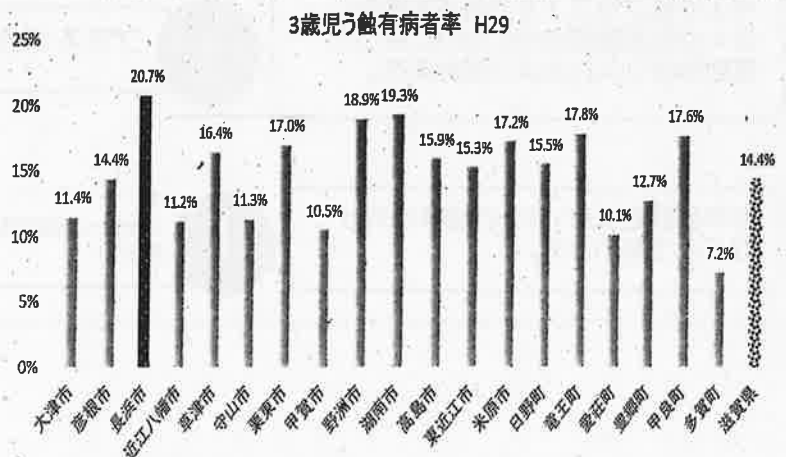
↑妊婦のいる家庭で、およそ4割の方が、同居者(夫・パートナー)の方が喫煙していると回答しています。

健診等データ分析結果報告結果より  
(滋賀県保険者協議会発行)



↑運動習慣のある人の割合は、滋賀県と比べ、低い状況です。

滋賀県調べ



↑3歳児のむし歯のある子の割合が、県内で最も多くなっています。

## 5 むびょうたん+1

瓢箪は、かつて豊臣秀吉公が合戦の旗印として千成瓢箪を掲げ、戦いに勝つ度に腰につけた瓢箪を加え天下を治めたと言われており、秀吉公に縁深く、本市の市章にも使われるなど長浜市のシンボルでもあります。

また、6つそろったひょうたんは、「無病（六瓢）息災」として親しまれ、開運招福・子孫繁栄の象徴とされています。この「六瓢箪：むびょうたん」にちなみ、6つのひょうたんキャラクターの一つを加え、「むびょうたん+（プラス）1（ワン）」を合言葉に市全体で健康づくりにとり組んでいます。

### 行動指針

### むびょうたん+1

1

よく噛んで、正しい歯磨き、歯科健診、お口から健康づくりに努めます。

む

むし歯・歯周病予防に正しい歯磨き！



2

旬の野菜を取り入れ、バランスの取れた食事を楽しみます。

び

ビタミン豊富野菜プラス1皿



3

タバコの影響について正しく知り、大切な人をタバコの煙から守ります。

よ

よしやめよう！ここで喫うのは



4

減塩を意識して、健康的な食生活を送るよう努めます。

う

うま味を利用して 塩分マイナス2g



5

こまめな休息と十分な睡眠をとります。悩みは抱え込まず、互いに声をかけあい、こころの健康を保つよう努めます。

たん

短時間でもこころとからだに休息を



6

今よりもプラス10分身体を動かし、日々の生活習慣の中に自分に合った運動を取り入れるよう努めます。

+

プラス10分運動を



7

毎年健診を受け、自分の健康は自分で守るよう努めます。

1

1年に1回健(検)診を受け自分の身体を知ろう！

