

健康で輝けるまち ながはま宣言

私たちは、風光明媚で歴史文化薫る長浜市で、いきいきと健やかに暮らし続けることを願っています。そしてさらなる願いは、未来を生きる子どもたちが、ふるさと長浜に誇りを持ち、心豊かに健康で笑顔あふれる人生を送ることです。

この願いを実現するため、私たち一人ひとりが、よりよい生活習慣を心がけ、今日まで育んできた「進取の気性」と「地域のつながり」を大切にし、みんなで健康づくりに取り組む決意を込め、ここに「健康で輝けるまち ながはま」を宣言します。

〇〇元年5月〇日

～「健康で輝けるまち ながはま宣言」みんなの行動指針～

- 1 正しい歯磨きと歯科健診で、歯と口の健康づくりに努めます。
- 2 旬の野菜を取り入れ、毎食野菜を食べるよう努めます。
- 3 受動喫煙防止の環境づくりに努めます。人前でタバコは吸いません。タバコの煙を避けるようにします。
- 4 減塩を意識してバランスの取れた食事を楽しみます。
- 5 悩みは抱えこまず、互いに声をかけあい、こまめな休息と十分な睡眠でこころの健康を保つよう努めます。
- 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。
- 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。



長浜市

「健康で輝けるまち ながはま宣言」とは...

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、曳山祭り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。この願いを叶えるため、一人ひとりが意識して健康づくりに取り組むことはもちろん、地域や事業所、教育機関、医療機関、行政などみんなが、健やかな未来を願ってより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が大切です。

そのうえで、子どもから大人まで誰もが笑顔で暮らし続けられる活力ある長浜市を創っていきましょうという思いを宣言に込めました。

宣言では、「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つの目標をわかりやすく掲げました。

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・子孫繁栄の象徴ともされています。また、ひょうたんは長浜市の市章にも使われるなど長浜市のシンボルでもあり、この「六瓢筆：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取り組んでいきます。

1

正しい歯磨きと歯科健診で、歯と口の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！



ピカリン

2

旬の野菜を取り入れ、毎食野菜を食べるよう努めます。

び

ビタミン豊富野菜プラス1皿



ベジたん

3

受動喫煙防止の環境づくりに努めます。人前でタバコは吸いません。タバコの煙を避けるようにします。

よ

よしやめよう！ここで喫うのは



禁煙男爵

4

減塩を意識してバランスの取れた食事を楽しみます。

う

うま味を利用して 塩分マイナス2g



うまみちゃん

5

悩みは抱えこまず、互いに声をかけあいます。こまめな休息と十分な睡眠で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



リラッ

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



あめくん

7

年1回の健診を受け、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！



健診くん