

# 特集 長浜市健康都市宣言



ベジたん

令和元年5月19日(日)に長浜バイオ大  
学で開催された「第10回いきいき健康フエ  
スティバル2019」で、市民の健康寿命  
の延伸をめざし、健康都市宣言を行いました。  
宣言名称は「健康で輝けるまちながは  
ま宣言」です。

この宣言により、社会全体で個人の健康  
を支える環境づくりに、事業者、NPO、  
大学、保健医療機関、自治会や地域づくり  
協議会、保険者、行政等が連携し、健康なま  
ちづくりを進めることを内外に発信しま  
した。

これからの本市のまちづくりには「健  
康」の視点を浸透させ、市民が自然に生活  
習慣を改善ができて  
環境づくりを  
図っていくま  
す。



ココロン



※この特集は、16ページの「市民からのメッセージ」の対象です。

うまみちゃん

## ～健康で輝けるまちながはま宣言～



藤井市長による宣言

私たちは、豊かな自然と歴史・  
文化の薫る長浜市で、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  
活習慣を心がけながら日々の暮  
らしを楽しみ、地域のつながり  
を大切に、みんなで健康づ  
くりに取り組み決意を込め、こ  
こに「健康で輝けるまちながは  
ま」を宣言します。

令和元年5月19日

### 長浜市健康づくり 推進キャラクター むじょうたん+1



### 健康づくり活動に取り組まれている団体をご紹介します

#### 【NPO法人 健康づくり0次クラブ ～幸せは心と体の健康から～



辻井 信昭 理事長  
宮川 照代 事務局長

健康づくり0次クラブは、長浜市  
と京都大学が共同で進める「0次予  
防健康づくり推進事業」を支援し、  
自分たちの子や孫、将来世代の健康  
づくりを応援しています。  
事業の中には市民1万人を対象  
にした「0次健診」があり、今年で10  
年を越えました。この事業に参加  
されている市民の「医学の発展」と  
「市民の健康づくり」に貢献しよう  
とする賛同や熱意が、「自分自身の  
健康づくり」から病気の予防を推進  
する想いが高まり「0次予防」の実  
現を目指しています。  
また、今年で10回目となりました  
「いきいき健康フェスティバル」で  
は、全世代に楽しんで健康づくりに  
取り組めるよう関係団体がアイデ  
アを出し合い、盛大に開催すること  
ができました。  
当クラブでは、地域に出向いて行  
う健康講座「おでかけ0次カフェ」  
なども開催しておりますので、お気  
軽にお問い合わせください。  
これからは市民の皆さんに寄り  
添いながら活動を展開していきたい  
と考えています。

問合せ先 NPO法人健康づくり0次クラブ(☎50-3191)

#### 【長浜市健康推進員協議会 「私たちの健康は、私たちの手で」



長浜市健康推進協議会の皆さん

長浜市健康推進員協議会は、「元  
気に生活できるまち・長浜」をめ  
ざして、地域における健康づくりの  
リーダーとして活動しています。  
運動や健診に関する活動と  
共に「野菜食べ隊」の活動がありま  
す。1日350gの野菜を食べら  
れるように、生野菜と温野菜での見  
た目の比較、野菜の重さ当てクイズ  
など、子どもでも楽しく学べるよう  
取り組んでいます。  
減塩活動ではお出汁を使うこと  
や、具だくさん味噌汁の推進、各ご  
家庭のお味噌汁の塩分測定を実施  
しています。お味噌汁の塩分測定  
結果では、着実に減塩が進んでい  
るのが実感できます。  
当協議会では、ご家庭でお味噌汁  
の塩分測定ができる塩分濃度計の  
貸し出しを行っていますので、ぜひ  
お問い合わせください。  
また、健康推進員の活動に興味を  
お持ちの人は、お近くの健康推進員  
または協議会事務局までお問い合  
わせください。

問合せ先 長浜市健康推進員協議会事務局(健康企画課内)(☎65-7779)

#### 【長浜市老人クラブ連合会 自分に向き合い健康寿命を延ばす活動をしましょう



村上 宣雄 理事  
(長浜市健康づくり推進協議会委員)

長浜市老人クラブ連合会は、高齢  
者が楽しく人生を過ごせるよう健  
康寿命の延伸を願い、市の健康づく  
り推進協議会に参画して、様々な  
提案等を行うとともに、子ども  
のため「お茶でバイバイむし歯菌」の  
キャッチコピーを会員へ広めたり、  
高齢者がウォーキング、グラウンド  
ゴルフなど気軽に運動ができるイ  
ベントを開催しています。  
地元下余呉では、体操とサロンを  
ミックスした「ふれあいクラブ」活  
動を毎週行っており、健康知識を吸  
取しながら、地域の皆さんが楽し  
みながら運動できる交流の場をも  
っています。  
これからは、市内各所に気軽に自  
然や歴史を体感しながらウォーキ  
ングができる環境づくりができれ  
ばと思っています。  
健康寿命を延ばすためには、「食  
事・運動・交流」の3つが重要です。  
市民の皆さんには、無理せず楽しく  
運動や交流をし、バランスのよい食  
生活から健康づくりを進めていた  
だきたいと願っています。

問合せ先 長浜市老人クラブ連合会(☎65-7822)

次ページで健康都市宣言ピックアップ事業などを紹介します。

## 健康推進スマホアプリ 「ビワテク」 をダウンロードしよう!



めっちゃ  
スキやねん!

# BIWAKO



ビワテクは、自分の体重や歩数の管理、設定されたウォーキングコースの完歩やイベント参加など楽しく健康管理ができるもので、スマートフォンさえあれば誰でも活用できます。

また、日々の健康づくりが健康ポイントとなり、そのポイントで景品に応募することができます。

ぜひ、健康と景品の両方をゲットするため、下記QRコードからダウンロードしましょう。

特定健診  
がん検診を受診

バーチャルラリー  
に参加

自分の健康目標を实践  
(目標体重や歩数の達成)

アプリ内に  
健康ポイント  
がたまる!

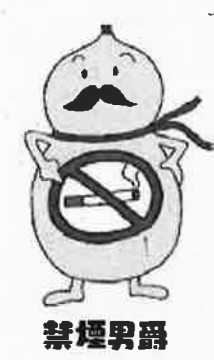
健康イベントに参加  
※長浜市内分は2020年  
1月に開始

スタンプラリーに参加  
※長浜市内コースは2020  
年1月に開始

**1年間ためた健康ポイントで景品ゲット!**  
※景品応募には対象者や応募期間等に条件があります。詳しくは公式サイトをご確認ください。



対応環境: iOS9以降の対応端末・Android5.0以降の対応端末  
※参加者は、事前に健康診断を受けるなど、万全の健康管理のもとご参加ください。  
※交通ルールや歩行マナーを守り、事故には十分注意してください。  
※体調が悪いときは無理せず休憩したり中断するなど体調管理に気を配りましょう。  
※Apple、Appleのロゴは米国および他国のApple Inc.の登録商標です。  
※「Google」、「Android」および「Android ロゴ」、「Google Play」は、Google Inc.の商標または登録商標です。



行政、医療機関、地域、企業が共に連携して、この行動指針を皆さんへ発信し続けていきます。

## 自分のスマートフォンを

平成30年度に0次予防コホート事業の一環として市と京都大学が行った「IoT等活用生活習慣病行動変容研究事業」にて、自分の体を自分で継続的に測定・管理することにより、体重減少に一定の効果がみられました。

そこで、市では、京都大学との共同事業として、市民の皆さんへIoT対応の健康機器を無料で貸し出し、自らスマートフォンで気軽に健康管理ができるように支援しています。

## 活用した 健活チャレンジ 事業を始めました!



健康機器で測定した値は自身のスマートフォンで簡単に確認できます。  
■記録を紙に記入したり、グラフを作成する手間がいりません。  
■結果の変化や週間・月間平均値が把握でき運動や食事改善の効果を実感しやすくなります。  
■スマートフォンやIoT対応機器の操作に慣れることができます。



- 無料貸出機器**  
体組成計、血圧計、活動量計 (セットでの貸出となります)
- 貸出期間**  
原則2か月間  
(貸出延長手続きで最長6か月まで貸出可能)
- 対象者**  
市内在住の人(企業内で利用される場合は相談ください。)
- 受付日時**  
毎週金曜日(9時~15時)  
※貸出しの人は、14時30分まで。  
貸出所要時間は30分程度  
貸出希望者が多数の場合は受付でお待ちいただくことがあります。事前にお電話ください。
- 受付場所**  
ながはまウェルセンター (小堀町32-3)  
北部健康推進センター (高月町渡岸寺160)



## 応援します

### ~みんなの

- 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。
- 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。
- 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。
- ④ 減塩を意識して、健康的な食生活を送るよう努めます。
- 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。
- 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。
- 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。

## あなたの健康づくり

### 行動指針~

- 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。
- 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。
- 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。
- ④ 減塩を意識して、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。
- 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。

本市の健康課題の一つに「子どものむし歯」の多さがあります。そこで、むし歯のない子どもを増やすため、平成28年度から、長浜市健康づくり推進協議会に「歯科保健専門部会」を発足し、「お茶でバイバイ!むし歯菌」というキャッチフレーズを考え、それをもとに今回むし歯予防啓発チラシや音楽CD、ダンスを制作しました。  
啓発ソングの歌詞は、一度聴いたらしばらく口ずさむこと間違いなし!!  
みんなで聴いて、レッツシング!レッツダンス!

## 聴いてみて、むし歯予防啓発ソング 「お茶でバイバイ!ムシバイキン」

### はま~るtb.

お茶でバイバイ!ムシバイキンの動画は、YouTube長浜市公式チャンネル「はま~るtb.」でご覧いただけます。QRコードからアクセスできます。ぜひ、チャンネル登録をお願いします。



長浜市健康づくり推進協議会  
手操 忠善 会長

今回「健康で輝けるまち」がはまー宣言を行い7つの行動指針を策定しました。  
この行動指針は、禁煙や減塩など、目新しくはありませんが、医学的に根拠があるものばかりです。あらためて「むびょうたん十一」として発信することにより、市民の皆さんの健康意識が高まり、健康づくりにつながること、人生が健康で豊かになるよう願いを込めています。

各事業の詳細については、健康企画課(☎65-7779)までお問い合わせください。