



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回いきいき健康フェスティバル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る環境づくりを図っていきます。



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。これからも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、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、具た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よう



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、健康知識を吸収しながら、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思っています。

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。



※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。

うみちゃん



～健康で輝けるまちながはま宣言～

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して、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。

令和元年5月19日



藤井市長による宣言