

けんこう かがや せんげん 「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

長浜市

～「健康で輝けるまち ながはま」宣言 みんなの行動指針～

- 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。



長浜市健康都市宣言（健康で輝けるまち ながはま宣言）について

市民の健康寿命の延伸を目指し、社会全体で個人の健康を支え守る環境づくりに、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するため、「健康で輝けるまち ながはま」宣言を行った。

本宣言により、今後本市のまちづくりに「健康」の視点を浸透し、市民が自然に生活習慣の改善ができる環境を通じ、社会全体の意識と生活の質の向上を図っていく。

1. 健康づくり推進協議会での審議

健康づくり推進協議会へは、平成31年1月30日に長浜市健康都市宣言文について諮問し、パブリックコメントを経て、平成31年3月25日の協議会で内容が承認され、協議会長より市長へ宣言内容を答申した。

2. 宣言当日の様子

令和元年5月19日（日）にNPO法人健康づくり0次クラブが主催する健康づくりイベント「いきいき健康フェスティバル2019」で宣言。

宣言前に健康づくり推進協議会委員の方が「むびょうたん+1」のキャラクターと各項目ごとの健康づくりアドバイスを紹介。

当日は屋外の宣言ブースに約500名が集まり、次世代を担う子どもや保護者など多くの市民が注目する中で行った。宣言のニュースは中日新聞滋賀版や滋賀夕刊のトップページに掲載された。



3. 宣言以後の市民周知

市全体の健康づくりの機運を高めていけるよう各関係機関（健康推進員、老人クラブ連合会、地域づくり協議会、市内事業所）の場で宣言の趣旨や行動指針を説明。

地域の健康づくりイベントにおいても、協力して周知を実施。

今後、スポーツや子育て支援に関連する部署とも連携し、事業等を通して市民への周知を行う。

【実績】

- ・延 2,828 名に宣言文を手渡し、説明（8月26日時点） ※時間あれば行動指針の復唱
- ・広報特集号（7月1日号）
- ・市ホームページ
- ・懸垂幕設置、啓発のぼり設置 など