

資料提供

提供年月日	令和6年9月24日
担当部課名	①健康福祉部健康企画課 ②健康福祉部健康推進課
担当部署名	①健康企画係 ②母子保健係
担当者名	①井上、三宅、②馬場
連絡先	①65-7779、②65-7759

滋賀県初！「ながはま はっきりことば」の動画完成について

コロナ禍による長期のマスク生活の影響で口の動きが制限され、口の周りの筋肉低下の影響が心配されています。

第5期健康ながはま21（令和6年3月策定）においては、「いつまでも噛める口を保つため、むし歯・歯周病予防、口腔の機能維持・向上を図ります」を基本目標とし、乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた取組を市民が実践できるよう進めているところです。

そこで、子どもから大人まで楽しくお口の体操をしてもらおうと、「ながはま はっきりことば」を考えました。市役所職員からフレーズのアイディアを募り、長浜の観光名所や風景、親しみやすい長浜市にゆかりのある言葉などで作成しました。

「ながはま はっきりことば」は一般的に使用されている発声トレーニングを、長浜市版にアレンジしたものです。言葉をはっきり発音することで、噛む力や飲み込む働きが高まり、口角も上がって表情が豊かになります。

この度、長浜市健康大使であるフリーアナウンサー 清水 健さんにご協力いただき、動画を作成しましたのでお知らせします。子どもから大人まで幅広い年代に活用いただきたく、周知のご協力をよろしくお願いします。

記

- 1、動画 URL 等 URL : <https://youtu.be/WMdMNgPcrk8>
※YouTube チャンネル「はま〜る tb」にて閲覧できます。



- 2、長浜市職員応募数 141 点

- 3、長浜市健康大使 フリーアナウンサー 清水 健 氏（令和2年10月26日就任）

長浜市では、健康都市宣言「健康で輝けるまち ながはま」宣言にのっとり、さまざまな健康づくりに関する取り組みを行っています。

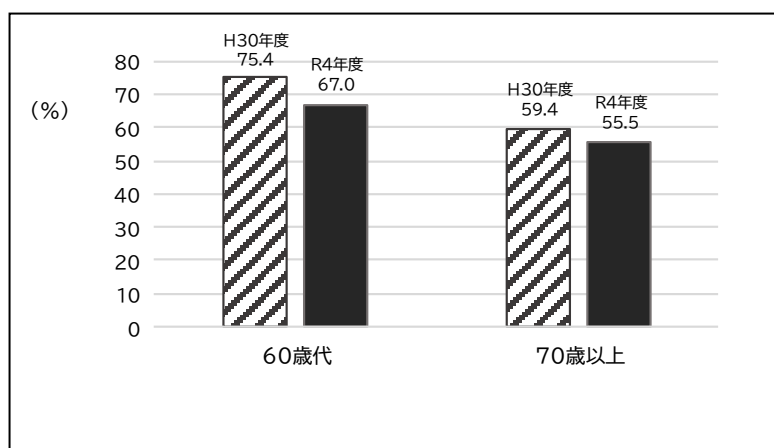
長浜市健康大使には、この健康づくりに関する取り組みにご参加いただき、健康づくりについて一緒に考えていただく機会や、きっかけづくりに協力いただいています。

4、他県での状況 佐賀県、千葉県、愛知県等でご当地の特産や言葉をいれた「はっきりことば」が作成されています。

5、健康ながはま 21 アンケート調査結果（R4）

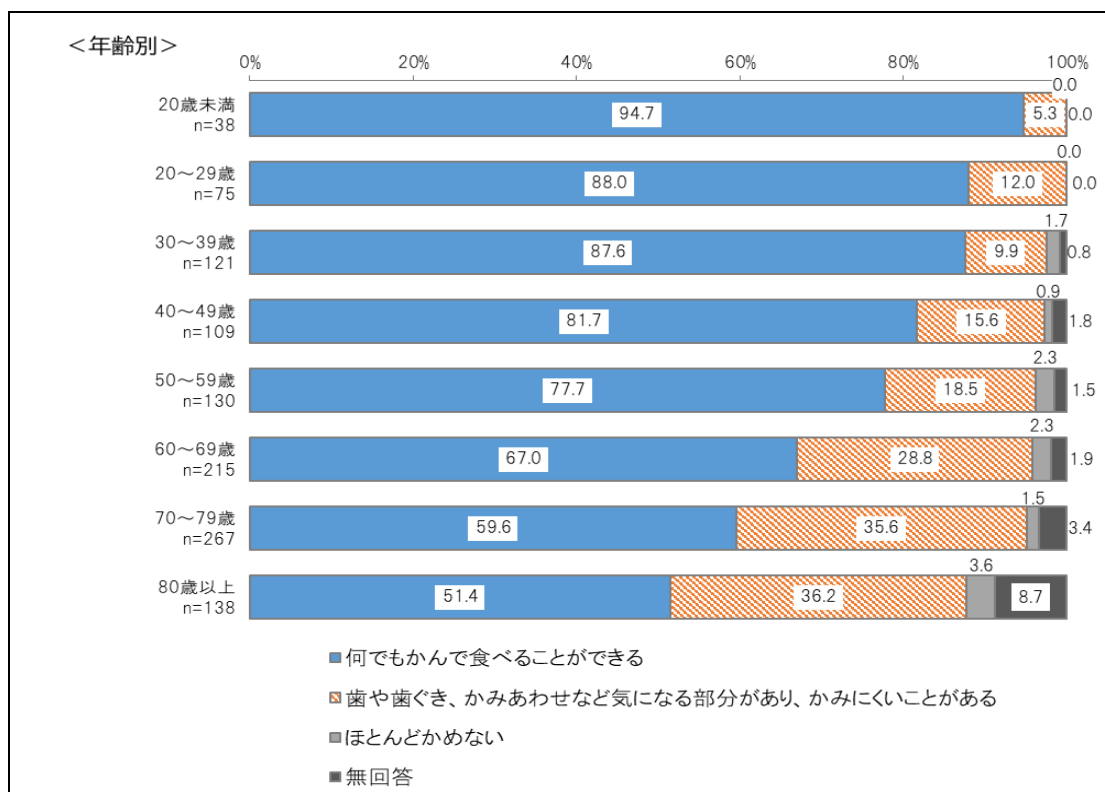
※60 歳代及び 70 歳以上で何でも嚙んで食べることができる割合は、低くなっています。

【図表 1】 60 歳代及び 70 歳以上で何でも嚙んで食べられる人の割合（％）（H30 と R4 の比較）



※年齢が高くなるにつれ、何でもかんで食べることができる割合が低くなっています。

【図表 2】 食事をかんで食べる時の状態（R4）



6、フリーアナウンサー 清水健さんからのメッセージ

『フリーアナウンサーの清水健です。

長浜市健康大使を務めさせていただいています。

“ながはま はっきりことば”動画も完成しました！

声に出すと、あれ？言えない！自分の苦手な言葉に気付くこともあると思います。

でも、上手く言えなくても、失敗しても全く問題ありません。顔をクチャクチャにしながら、表情筋を意識して楽しみながら挑戦してみてください。顔の固くなってしまった筋肉に気付くこともあると思います。日によって違うこともあると思います。それら全部を楽しんでください。

自分の「今」を知って、意識して、表情豊かに！そして、いつまでも若々しく健康に！

僕もアナウンサーとして、新人の頃から今でも、ほぼ毎日、続けている体操です。

長浜市で皆様にお会いできた時には、みんなで「はっきりことば」、長浜に響かせましょう！

ちなみに、撮影が一発 OK だったのか、何回撮り直したのか、それは現場にいたスタッフにしかわかりません。内緒です笑。

健康都市、長浜市の新しい挑戦を応援しています。』

ながはま
はっきりことば



おとなも、こどもも

ながはま はっきりことば

長いマスクの生活から、お口の機能アップ！
大人の方も、子どもさんも、みんな楽しく、
お口の体操をはじめましょう！

健康づくり推進キャラクター
ピカリン



大きく口を開け、言葉をはっきり発音することで、かむ力や飲み込む働きを高めます。

動画もチェック！



口を動かすこと、声を出すことで、口角もあがります。

表情が豊かになります。笑顔もキレイになります。

お話をする前や、食事の前、ことばの遊びとして。

いろんな場面で家族やお友達と、手軽に取り組んでください。

長浜市健康大使 清水 健さんもおすすめ！



ながはま はっきりことば 1番

朝から 浅井で アエイウエオアオ

鏡湖 輝く カケキクケコカコ

寒い がさわやか サセシスセソサソ

太閤 秀吉 タテチツテトタト

ナイスな ながはま ナネニヌネノナノ

はみがき はまるよ ハハヒフヘホハホ

祭りだ 曳山 マメミムメモマモ

やんす ういこと ヤエイユエヨヤヨ

ラッキー 来店 ラレリルレロラロ

驚飛ぶ わくわく ワエイウエオワオ

がんがん びわいち ガゲギグゲゴガゴ

だんない 誰でも ダデヂヅデドダド

ばんざい 盆梅 バベビブベボバボ

ぱくぱく 鴨鍋 パペピプペポパポ

▶やんす・・・「見る→見やんす」「来る→来やんす」「する→しやんす」など尊敬形で使用する長浜市の方言。

▶ういこと・・・「心配」「申し訳ない」等の多くの意味がある。「そんなに貰って、申し訳ない。→そんなに貰って、ういこと。」

▶だんない・・・心配しなくても大丈夫。

ながはま はっきりことば 2番

あかんで こけたら	アエイウエオアオ
観音 ふるさと	カケキクケコカコ
さあ行こ さざなみ	サセシスセソサソ
楽しみ 買い物	タテチツテトタト
長政 につこり	ナネニヌネノナノ
花火は 華やか	ハハヒフヘホハホ
真つ赤な もみじ葉	マメミムメモママモ
山本 山だよ	ヤエイユエヨヤヨ
らんらん 黒壁	ラレリルレロラロ
わたしの 湖	ウェイウエオワオ
がんがん 三成	ガゲギグゲゴガゴ
だいすき 鯖ずし	ダデヂヅデトダト
バイクで 菅浦	バベビブベボバボ
パペピプ ペポパで	パークウエイ



ながはま はっきりことば 3番

アゴが！ あいたた アエイウエオアオ
 かめない かみかみ カケキクケコカコ
 さつぱり さんざん サセシスセソサソ
 たすけて だれかー タテチツテトタト
 ながはま みんなで ナネニヌネノナノ
 はつきり はつらつ ハハヒフヘホハホ
 まいにち よんだら マメミムメモママモ
 やさいも バリバリ ヤエイユエヨヤヨ
 ライスも なんでも ラレリルレロラロ
 わたしも あなたも ウェイウエオワオ
 ガリガリ かめたよ ガゲギグゲゴガゴ
 だれでも できるよ ダデヂヅデトダト
 ばらばら ばらばら バベビブベボバボ
 パペピプペポパで いただきます

