

広報

# おやす

2021

# 10

No.201

(特集) 健康都市宣言

今日からできる健康づくり







## (特集) 健康都市宣言 今日からできる健康づくり

8月18日(水)、大洲市は健康都市を宣言しました。  
公民館などでは、介護予防や健康づくりに関する  
さまざまな取組が行われています。  
今回は、健康づくりと健康寿命の延伸を目指した  
健康都市宣言の内容についてご紹介します。

体操サークル (平野公民館)



ディスクン教室 (白滝公民館)







ステップエクササイズ  
(中央公民館)



百歳体操 (新谷公民館)





# 大洲市は『健康都市』を宣言します

令和3年4月1日に健康づくりと健康寿命の延伸に関する施策を推進し、健やかに暮らせるまちづくりの実現を目指すために「大洲市健康基本条例」を施行しました。市では、具体的な取組を市民のみなさんで共有できるメッセージとして「健康都市宣言」を発表しました。

健康づくりの取組をできることから始めましょう。

## 健康都市宣言

大洲市は、清流肱川を中心に、豊かな自然、美しい町並み、地域に息づく歴史や文化を大切に守り育てながら、人や地域がともに支え合ってまちづくりに取り組んできました。

私たちは、住み慣れたこのまちで、温かい人たちに囲まれ、健康で自分らしく、安全安心に笑顔で暮らせることを望んでいます。

そのためには、一人一人がこころと体を大切にし、みんなで手を取り合い、助け合いながら、生涯を通じ健康な生活を楽しむ環境づくりが大切です。

ここに「健康都市」を宣言し、市民一丸となって健康づくりと健康寿命の延伸に取り組む、健やかに暮らせるまちづくりを目指します。

- 地元の食材を使ったバランスの良い食事を取ります
- 休養を上手にとってこころと体の健康を心がけます
- 楽しみながら自分にあった運動を行います
- 定期的な健康診査で健康管理に努めます
- 人や地域のつながりを大切にしていきいきと暮らします
- 健康づくりに取り組める安全安心な環境を整えます

令和3年8月18日

大 洲 市



## 地元の食材を使ったバランスの良い食事

食生活・栄養は、生命維持のためだけではなく、生活習慣病の予防や生活の質を向上させるためにも重要です。

地産地消を基本として、地域の食文化に根差した食育を推進するとともに、バランスの取れた食事を心がけ、心身の健康を良好な状態に保つことを目指していきましょう。



## 休養を上手にとって、こころと体の健康

こころと体の健康を保ち、心豊かに充実した生活を送るためには、適度な睡眠と休養をすることで、心身の疲労回復を図る必要があります。

地域コミュニティや職場環境の整備などを社会全体として取り組んで、困ったときには地域の人や公的機関へ早めに相談し、悩みを一人で抱え込まず、ストレスをためない生活を心がけましょう。





## 楽しみながら自分にあった運動

運動は、生活習慣病の予防や介護予防、そしてストレスの解消にも有効な取組の一つです。自分の健康状態に応じた無理のない形で、気軽に運動できる機会を増やすことが、体の健康づくりにつながります。

また、自身が取り組むだけでなく、それぞれの世代において運動を通じた健康づくりの大切さを理解してもらうため、運動習慣の定着に向けた働きかけも行いましょう。



## 定期的な健診で健康管理

健康づくりと健康寿命を延ばしていくためには、定期的に健診（検診）を受け、自身の健康状態を把握することが重要です。定期的に受診することで、万が一の疾病においても、早期発見、早期治療が可能となり、重症化を予防します。

また、禁煙・分煙は、本人だけでなく、周囲の受動喫煙防止を図ることができ、がんや脳・循環器疾患の発症リスクを抑えることにつながります。





## 人や地域のつながりを大切に、いきいきとした暮らし

積極的に地域の社会活動に参加すると参加者同士での会話が自然と増えます。そして笑顔の絶えない関係を築いていくことができれば、日常的に行く場所やその日の用事ができます。

社会活動を継続することで、参加意欲の向上などの良い循環が生まれ、一人ひとりが生きがいを持った豊かな生活につながります。



## 健康づくりに取り組める安全安心な環境整備

市民、関係団体および市が連携協働した活動を通じて、ゴミが落ちていない、美しく、毎日でも外に出たくなるような安全安心なまちづくりを進めていきましょう。

また、市としてもユニバーサルデザインやバリアフリー化に配慮した誰でも使いやすい必要な施設整備を行うことにあわせて、健康づくりと健康寿命の延伸に関する活動の普及啓発を図り、社会全体として取り組みやすい環境づくりに努めます。

