「あったかとちぎ健康都市宣言」記念式典及び記念講演会の開催について

1 健康都市宣言策定の経緯

健康都市宣言は、栃木市健康増進計画を策定した平成27年3月の段階から、健康づくり事業を推進していく機運が高まる中で行うことを検討していた。栃木市健康増進計画推進部会員とともに市民の健康に関連のある6つの領域において様々な取り組みを進める中で、「健康寿命の延伸を図るためには健康づくりを広く市民へ周知し実践していく必要があるのではないか」と意見を頂くようになった。そこで、健康づくりの基本的な考え方を市民にわかりやすく発信し、今後さらに市民・関係機関・行政が一体となって健康づくりを展開していけるように、健康都市宣言を行うこととした。

健康都市宣言の策定にあたっては、本年2~4月に開催した栃木市健康づくり推進会議及び栃木市健康増進計画推進部会において、参加者から意見収集し検討を重ね素案を作成した。その後パブリックコメントを実施、9月議会最終日である9月27日に行政報告し、「あったかとちぎ健康都市宣言」の公布となった。

2 健康都市宣言の概要

宣言名については、栃木市総合計画のキャッチフレーズで「あったかとちぎ」を進めていることや、浸透しやすく覚えやすいとの意見が多くあったことから「あったかとちぎ」を取り入れた。宣言文の前文には、笑顔あふれる幸せな人生を築ける栃木市を目指すという思いを込め、本文には栃木市健康増進計画を推進するための6つの重点テーマである「食生活、運動、喫煙、こころの健康、歯の健康、健診」をわかりやすく掲げた。

3 目 的

記念式典では、一人でも多くの方に健康都市宣言を知っていただき、本市が市民と共に健康寿命の延伸に向けて健康づくりに尽力していくという意思を示し、記念講演会(がん検診啓発セミナー)では、がんの予防と検診による早期発見・早期治療の大切さを普及啓発する。

- **4 日 時** 平成 3 0 年 1 月 2 0 日 (土) 13 時 30 分~15 時 30 分 (開場/12 時 30 分)
- 5 場 所 栃木市大平文化会館(大ホール/栃木市大平町蔵井 2001-3)
- 6 定員等 801名(入場無料)
- 7 内 容 ○記念式典
 - ・宣言文の市民による群読
 - ・宣言文解説と栃木市の健康状況等についての講話
 - ○記念講演会(がん検診啓発セミナー)
 - ・講師 倍賞千恵子 氏(女優) ※自らのがん体験を活かし啓発活動を行っている テーマ 「歌うこと、演じること、そして生きること」

【問合せ】保健福祉部 健康増進課 担当 橋本・白石 TEL 0282-25-3512 FAX 0282-25-3513

あったかとちぎ健康都市宣言

栃木市では、健康増進計画の基本目標に「健康寿命の延伸」を掲げ、市民の皆さん が健康で心豊かに生き生きとした生活が送れるよう各種健康づくりの施策を進めてい ます。

このたび、健康づくりの基本的な考え方を知っていただくことを目的に、健康都市 宣言を行いました。

平成29年9月27日



わたくしたちは、自然と歴史・文化あふれる蔵の街とちぎ 市で、小身ともに健やかで小豊かに生活することを願ってい ます。

家庭・学校・職場・地域が互いに協力し、支え合いながら 一人ひとりが健康づくりの輪を広げ、誰もが幸せな人生を送 ることができるよう「みんなが笑顔のあったか栃木市」を目 指し、ここに「あったかとちぎ健康都市」を宣言します。

- 地元の食材を活かして、バランスのとれた食生活を実践します 1
- 体操やウォーキングなど自分にあった運動を続けます 2
- 人が集まる場所では禁煙し、受動喫煙防止に努めます
- 小と小のふれあいを大切にし、こころの健康を保ちます 4
- 5 ていねいな歯みがきと歯科健診で、歯と口の健康づくりに努め ます
- 6 毎年健康診査を受けて、健康管理に努めます

健康づくりに関する問い合わせ先 栃木市役所 健康増進課 825-3512



宣言文の解説



● 前文 ●

健康づくりに関わる行政や医療機関・教育機関・事業所等がその役割と機能を発揮し、市民一人ひとりが健康に関する知識を得て自ら実践し、互いに温かくふれあい支え合いながら周囲の人に健康づくりの輪を広げ、笑顔あふれる幸せな人生を築ける栃木市を目指すという思いを込めました。

● 本文 ●

健康増進計画を推進するための重点領域としている6つの目標をわかりやすく掲げました。

1 地元の食材を活かして、バランスのとれた食生活を実践します

食生活は、健康の基本となるもので、子どもの時からバランスのとれた食事や望ましい食習慣を定着していくことが大切です。地域で生産されている農産物等を活かすことで食べ物をより身近に感じ、食に対する理解と関心を高め、主食・主菜・副菜を組み合わせ、よくかんで食べることをすすめていきます。

2 体操やウォーキングなど自分にあった運動を続けます

運動は、体の健康だけでなく心の健康の保持にも効果的で、日常生活の中で身体を動かす習慣を身に付けていくことが大切です。気軽で簡単にできる体操やウォーキング、仲間と一緒に行うグランドゴルフ等の他、行政や民間のスポーツ施設を利用するなど、個人個人にあった方法により、身体を動かすことを続けていきます。

3 人が集まる場所では禁煙し、受動喫煙防止に努めます

多くの人が飲食店や職場・遊技場など、様々な場所で受動喫煙の機会にさらされています。受動喫煙は、肺がん・脳卒中・乳幼児突然死症候群・喘息等多くの疾患のリスクを高めます。子どもや妊婦、吸わない人の身を守るため、公共施設や飲食店等人が集まるところでの禁煙に努めていきます。

4 心と心のふれあいを大切にし、こころの健康を保ちます

いきいきと自分らしく生きるためには、こころの健康は大変重要です。悩みは自分ひとりで抱え込まないようにします。また身近な人の「こころのサイン」に気づき、しっかりと悩みに耳を傾けるように努めていきます。

5 ていねいな歯みがきと歯科健診で、歯と口の健康づくりに努めます

歯や口の健康は、むし歯や歯周病だけでなく生活習慣病等、全身の健康に影響を及ぼします。毎日のていねいな歯みがきと定期的な歯科健診で、歯と口の健康管理に努めていきます。

6 毎年健康診査を受けて、健康管理に努めます

日頃の健康状態を確かめ生活習慣を見直すためには、健康診査や検診を受けることが大切です。毎年健康診査を定期的に受け、病気の早期発見・早期治療と生活習慣の改善に努めていきます。







あったかとちぎ健康都市宣言記念式典

記念講演会(がん検診啓発セミナー)

平成30年1月20日

時間 / 13:30~15:30 (開場 / 12:30)

会場/栃木市大平文化会館(大ホール)

定員 / 801名 ※定員を超えた場合には、入場を制限する場合があります。

*手話通訳·要約筆記付

記念式典

「あったかとちぎ健康都市宣言」 栃木市長・市民代表

「めざせ!健康寿命の延伸 〜栃木市の健康づくりについて〜」 栃木市 保健福祉部 健康増進課 保健師

記念講演

「歌うこと、演じること、

そして生きること」

女優 倍賞千恵子氏

プロフィール

1941年東京都生まれ。松竹音楽舞踏学校を主席で卒業し、松竹歌劇団(SKD)へ入団。1961年松竹映画「斑女」で映画デビュー。「男はつらいよ」や、「ハウルの動く城」等、数多くの映画作品に出演。芸術選奨文部大臣賞をはじめ、日本アカデミー賞などを受賞。さらに2005年に「紫綬褒章」、2013年には「旭日小綬章」を受章している。2001年に乳癌が発覚し、以降ピンクリボン活動に参加している。同じく乳癌を発症した山田邦子が立ち上げたスター混声合唱団のメンバーとしてもがんの啓発活動を行っている。

☆会場のご案内 ※

栃木市大平文化会館(栃木市大平町蔵井2001-3)

- ●東武鉄道日光線 新大平下駅下車 徒歩約20分
- ●JR両毛線 大平下駅下車 徒歩約18分

お問い合わせ

栃木市 保健福祉部 健康増進課 成人保健係 TEL. 0282-25-3512



栃木市以外の方も

参加できます

大平中央保育園e

栃木市役所