

けんこう と し せんげん あったかとちぎ健康都市宣言

とちぎし けんこうぞうしんけいかく きほんもくひょう けんこうじゅみょう えんしん かか しみん みな
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
けんこう こころゆた い い せいかつ おく かくしゅけんこう せさく すず
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。

けんこう きほんてき かんが かつ し もくてき けんこう と し
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
せんげん
宣言を行いました。

平成29年9月27日



しぜん れきし ぶんか くら まち
わたくしたちは、自然と歴史・文化あふれる蔵の街とちぎ
し しんしん すこ こころゆた せいかつ ねが
市で、心身ともに健やかで心豊かに生活することを願ってい
ます。

かてい がっこう しょくば ちいき たが きょうりょく ささ あ
家庭・学校・職場・地域が互いに協力し、支え合いなが
ひとり けんこう わ ひろ だれ しあわ じんせい
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
おく えがお とちぎし
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
めざ けんこう と し せんげん
目指し、ここに「あったかとちぎ健康都市」を宣言します。

- 1 じもと しょくざい い しょくせいかつ じっせん
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
- 2 たいそう けんこう じぶん うんどう つづ
体操やウォーキングなど自分にあった運動を続けます
- 3 ひと あつ ばしょ きんえん じゅうきつえんぼうし つと
人が集まる場所では禁煙し、受動喫煙防止に努めます
- 4 こころ こころ たいせつ けんこう たも
心と心のふれあいを大切にし、こころの健康を保ちます
- 5 は は し かけんしん は くち けんこう つと
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 まいとしけんこうしんさ うけ けんこうかんり つと
毎年健康診査を受けて、健康管理に努めます





栃木市マスコットキャラクターとち介

● **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。気軽に簡単にできる体操やウォーキング、仲間と一緒に行う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

多くの人々が飲食店や職場・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場所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。