

あったかとしぎ健康都市宣言

栃木市では、市民の皆様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、平成29年9月27日に健康都市宣言を行いました。

本市の健康都市宣言は、栃木市健康増進計画の6つの重点領域（栄養・食生活、身体活動・運動、喫煙、こころの健康、歯と口の健康、健康診査・検診）に合わせ6つの目標を掲げています。

目標を実践し、健康寿命を延ばしましょう！

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、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。

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「あったかとしぎ健康都市」を宣言します。

- 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
- 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
- 3 人が集まる場所では禁煙し、受動喫煙防止に努めます
- 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
- 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 ☎25-3512



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、仲間と一緒にい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

多くの方が飲食店や職場・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。

