

# はつかいち健康都市宣言

**はつかいち健康都市宣言**  
 山があり 海がある この自然豊かなまち  
 はつかいちで 健康に暮らすため  
 市民一人ひとりの健康づくりに加え  
 安心して快適に生活ができる環境をつくります  
 みんなが笑顔で心豊かに生活できる  
 健康なまちづくりに 市民と行政がともに取り組みます

平成27年4月

廿日市市

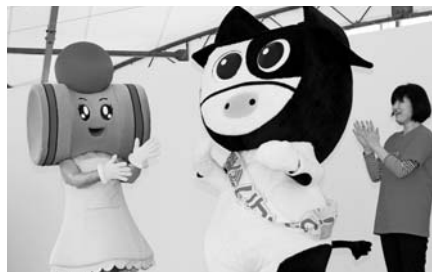
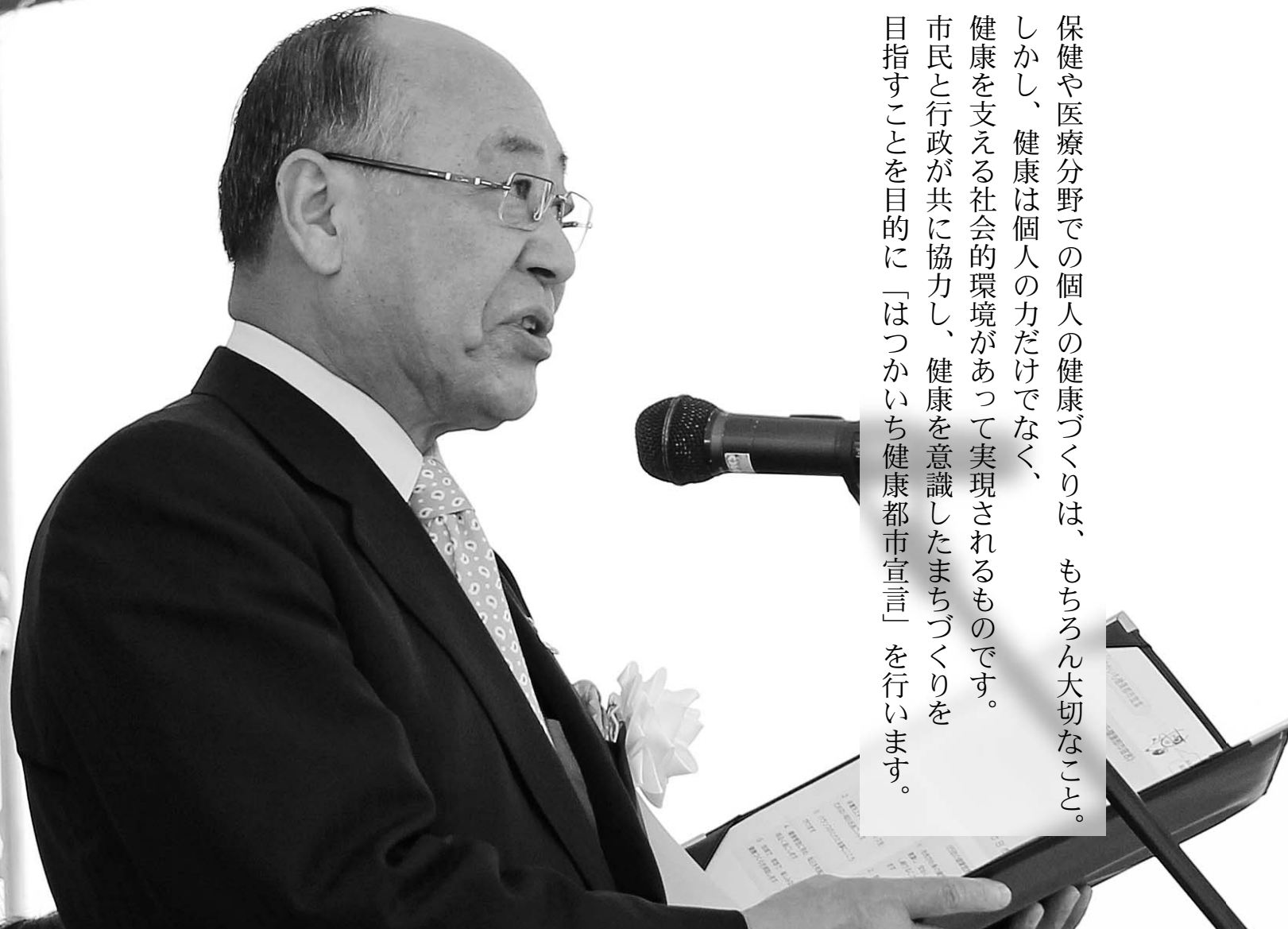
### 行政の健康宣言

- 1 市民が心身の健康保持や増進を意識し安心していきいきと暮し続けることができるよう支援します
- 2 都市環境の整備や生活交通の利便性を向上し豊かな自然に囲まれて市民が快適な生活を送ることのできる施策を進めます
- 3 人と人とのつながりを大事にしながら誰もが自分らしく心豊かに生活できるような地域づくりを進めます

### 市民の健康宣言

- 1 楽しく体を動かすことを続けます
- 2 休養を上手にとり ストレスをためない毎日を過ごします
- 3 バランスのとれた食事こころがけます
- 4 健康管理に努め 毎日を笑顔で明るく過ごします
- 5 地域で 家族で 楽しみながら健康づくりを実践します

保健や医療分野での個人の健康づくりは、もちろん大切なこと。しかし、健康は個人の力だけでなく、健康を支える社会的環境があつて実現されるものです。市民と行政が共に協力し、健康を意識したまちづくりを目指すことを目的に「はつかいち健康都市宣言」を行います。



市健康推進キャラクターのはっちゃん（写真中央）もステージに登場。



宣言後に、「若いまちだよ はつかいち」の音楽に合わせて健康体操を行いました。



廿日市小学校の児童が市民の健康宣言を読み上げました。

### 世界保健機関（WHO）憲章前文より

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。

（日本 WHO協会訳）

### 一人一人の健康が地域づくりの第一歩

4月5日、昭北グラウンドで開催されたはつかいち桜まつり。そこで「はつかいち健康都市宣言」が行われました。宣言後に行われた健康体操。その指導を務めたのがウォーキングや運動を通じて健康づくりを進める健康運動指導士の松本直子さん。

「日々の運動は、心肺機能や筋力が向上し、将来の生活習慣病や要介護につながる、メタボリックや※ロコモティブシンドロームなどの予防や解消に効果があります」と松本先生。

「中でも有酸素運動のウォーキングは手軽に始めることができ、自分の体調などに合わせて1kmを約10〜12分、軽く息がはずむ程度の速さを目安に。歩幅を大きくとってかかとから歩きます。仲間と楽しみながら歩くことも長続きのコツです」。

また、ウォーキングは筋力などの向上だけでなく、脳へ良い影響をもたらすとのこと。「歩く時に周りの景色を楽しみながら歩いてみてください。脳への刺激になり認知症の予防にもつながります」。

忙しい、運動を取り入れることが難しい人も普段の生活活動を意識するだけでも効果があるそう。「例えば、テレビを見ているときにコマースシャルの間は立ち上がってスクワットを試してみたり、家の掃除でも意識的に腕や足を伸ばしたりすることがポイント。まずは1日にプラス10分の運動時間を取り入れることから始めてみてはどうでしょうか」。

「健康づくりは、人づくり・地域づくりの基本。人には社会で果たす役割があります。高齢化社会が進む中、50・60代の人々が、自分より上の世代を支える時代が到来しています」。

そのとき、多くの人が健康で活力のある生活を送っていれば、それだけ1人を支えることのできる人数が増えます。健康都市宣言がその第一歩になればいいですね」と松本さんは話してくれました。

### Interview

健康運動指導士  
松本直子先生



※加齢や運動不足に伴う、身体機能の低下や、運動器疾患による痛み