

# HEALTH CITY DECLARATION

# 健康都市宣言のまち!!

弥富市は「健康なまちづくり」を推進します!

全ての市民が健やかで心豊かに暮らすことをめざし、積極的に健康づくりを推進していくため、弥富市健康づくり推進協議会（委員13名）を平成29年4月に設置しました。

委員の皆さんには「やとみ健康づくりプラン」を提案していただき、その中でメインテーマを「運動」、サブテーマを「栄養」「睡眠」と決めました。



ラジオ体操で健康づくり!!

## 取組 1 運動（身体を動かす）

日常生活に運動習慣を取り入れることは、健康維持や体力づくりをはじめ様々な効果があることが知られています。

このことから、適度な身体活動や運動習慣を身につけ、生活習慣病の予防・改善、健康の保持・増進、体力の向上に努めます。

## 取組 2 栄養（食生活）

栄養・食生活は、生命を維持し、健康で幸せな生活を送るためには欠くことができないものです。

しかし、社会環境の変化に伴い、欠食や不規則な食事による栄養の偏りなど、健康への影響が懸念されることから、バランスの良い食事や地産地消を推進します。



3食バランスよく食べましょう!!

## 取組 3 睡眠（質の良い睡眠）

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠量が不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。また、生活習慣病のリスクにつながる恐れがあるため、質の良い睡眠で、からだところの健康づくりをめざします。



規則正しいリズムで!!

# 運動（身体を動かす）

## ラジオ体操で健康づくり

ラジオ体操は、国民の体力向上及び健康の保持・促進を図ることを目的に簡易保険が昭和3年に「国民保健体操」として始め、今日「ラジオ体操」として定着しています。また、平成19年に介護予防のためにつくられた「きんちゃん体操」は金魚の動きを取り入れた弥富市オリジナルの体操として定着しています。

運動不足を自覚していても、なかなか運動に取り組むことが難しい、一人では長続きしないなど、そんな時でもすぐに始めることができるのは体操です。

毎日続け、いつまでも健康で若々しい体を維持しましょう。

ラジオ体操は

やさしい  
運動です

ラジオ体操は

体を調整する  
運動です

家庭では

テレビを  
みながら  
家族みんなで

ラジオ体操は

全身運動  
です

地域では

ご近所さん  
同士の交流、  
仲間づくりに

夏休みは

早起きして、  
規則正しい  
生活リズムに

職場では

仕事のスタートに、  
仕事途中の  
リフレッシュに



取組

2

## 栄養(食生活)

### バランスの良い食事で健康づくり

望ましい食事の基本は「主食・主菜・副菜」がそろうことです。

「主食」とはご飯やパン、麺類などです。

「主菜」とはメインとなるおかずで肉や魚、卵や大豆などです。

「副菜」とは野菜やきのこ、いもや海藻類などが使われる小鉢やお味噌汁などです。

### 規則正しい朝食で健康づくり

1日の活動をスタートさせてくれるのが毎日の朝食です。よく噛んでバランスよく食べましょう。



5大栄養素

取組

3

## 睡眠(質の良い睡眠)

### 体内時計を毎朝リセットで健康づくり

～睡眠12か条～

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



(健康づくりのための睡眠指針2014 厚生労働省)

# や

やさしい笑顔  
を大切に

# み

みんなが  
積極的に  
健康診査

# と

ともに毎日の  
食に感謝

いただきます!

# し

あわせに  
生きるため、  
ともに支えあう

## やとみ健康都市宣言!

弥富市の豊かな自然環境のもと、健康づくりを意識して、健やかで心豊かに暮らすことが私たちの願いです。

この願いを実現するために、私たち一人ひとりがより良い生活習慣を心がけ、ともに支えあい地域社会全体で健康づくりを進めていくため、ここに「健康都市」をめざすことを宣言します。

- やさしい笑顔を大切に、こころとからだの健康を保つことをめざします。
- とともに毎日の食に感謝し、運動を楽しみ、規則正しい生活をめざします。
- みんなが積極的に健康診査を受け、健康状態の把握に努めることをめざします。
- しあわせに生きるため、ともに支えあい、元気で生き生きと暮らすことをめざします。

