

鴻巣市合併 10 周年を記念して



「健康づくり都市」を宣言します

健康づくり都市宣言

健康で活力に満ちた生活を営むことは、私たち市民の願いです。私たちは、自らの健康は自らつくることを基本とし、市民相互の連携のもと、積極的に健康づくりに取り組み、健やかで思いやりのあるまちづくりを実現するため、「健康づくり都市」を宣言します。

- 1 バランスのとれた食生活を送り、毎日をいきいきと過ごします。
- 2 気軽に楽しく運動に親しみ、健康な体と心をつくります。
- 3 十分な休養をとり、心にゆとりをつくります。
- 4 生涯にわたり、歯と口の健康を守ります。
- 5 定期的に健康診査を受け、自らの健康管理に努めます。
- 6 健康づくりを通じ、地域のきずなを深め、快適な生活環境を築きます。

《解説》

鴻巣市は平成17年10月1日に、吹上町、川里町と合併しました。

合併後に策定した第5次鴻巣市総合振興計画では、まちの原動力となる「人」、全国に誇る「花」、河川や田園風景に代表される「緑」といった貴重な地域の財産をさらに発展させ、次の世代に引き継いでいくための目標として、「花かおり 緑あふれ 人輝くまち こうのす」を将来都市像と決めました。

この将来都市像を実現するため、「すべての人が健やかで思いやりのあるまちづくり」を政策の1つとして設定し、平成25年3月に策定した「第2次鴻巣市健康増進計画（いきいき健康プラン21）」では、「市民一人ひとりがいきいきと健やかで充実した生活が送れる“健康こうのす”の実現」を基本理念として掲げました。

今回、鴻巣市合併10周年を迎えるにあたり、市民自らが主体となって、健康を意識し、また、相互に連携して地域のきずなを深め、生涯健康で快適な生活環境を築くことを目指して「健康づくり都市」を宣言するものです。



いきいき健康プラン21『基本目標』

- 健康寿命の延伸を図ります
- 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底を図ります
- 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上を図ります



鴻巣市は「健康なまちづくり」を推進します

取組1 栄養・食生活



**1日3食バランスよく
食べましょう!!**

近年、ライフスタイルの変化により、欠食や不規則な食事による栄養の偏りなど、健康への様々な影響が懸念されます。

食習慣の乱れは、生活習慣病と関係が深いことから、バランスの良い食生活の必要性について、家庭、学校、地域などで普及・啓発を行います。また、地産地消を推進するとともに安心・安全な食の情報提供を行います。

取組2 身体活動・運動

家事や仕事の自動化、交通手段の発達により、身体活動量が低下したことなどで、生活習慣病が増加する要因となっています。

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



**日ごろから意識して
体を動かしましょう!!**

取組3 受動喫煙の防止



**周囲に気を配り思いやりの
あるまちにしましょう!!**

受動喫煙による健康への悪影響は、目やのどの痛み、心拍数の増加、喘息などが挙げられます。

また、長期的な受動喫煙は、心筋梗塞や肺がんなどで死亡する危険性が高まります。

このことから、受動喫煙の防止に取り組めます。

問い合わせ
鴻巣市健康福祉部健康づくり課
電話 048-543-1561
FAX 048-543-5749