

# これは、 おうみはちまんの健康宣言。

わたくしたち近江八幡市民は、自分の健康は自分で守ることを基本として、人がやさしく支え合い、健康でいきいきくらせるまち近江八幡を目指し、健康なまちづくりを推進することを宣言します。

## 1 栄養・食生活

食事と健康の関係を理解し、規則正しく、**量・質**ともにきちんと食べます  
食事は健康を維持するために基本となるものです。一人一人が量・質を考え、バランスのよい食事を摂りましょう。

## 2 運動

生活の中で**意識的**にからだを動かし、自分にあった運動を楽しみます  
からだを動かすことは体力づくりや生活習慣病の予防・改善につながります。生活の中で今より10分多くからだを動かすことを意識し、楽しみながら自分に合った運動をしましょう。

## 3 休養・こころの健康づくり

心地よい睡眠や休養をとり、心の健康を保つことでいきいきと暮らします  
十分な睡眠と休養は、疲労回復、ストレス解消につながります。自分や身近な人の心の変調に気づき、声をかけあいましょう。

## 4 たばこ

たばこの健康への影響を正しく理解し、自分とまわりの人をたばこの煙から守ります  
たばこは、吸う人だけではなく、周りの人の健康にも影響を与えます。みんなが気持ちよく過ごすため、たばこについて考えましょう。

## 5 歯の健康

いつまでも自分の歯で食べられるよう歯と口腔の健康を守ります  
歯の健康を保つことは、生涯にわたって会話や食事を楽しむことに繋がります。子どもの頃から口腔ケアや定期的な歯の健診の習慣を身に付け、むし歯や歯周病を予防しましょう。

## 6 健(検)診受診

定期的な健(検)診で健康状態を知り、生活習慣の改善につなげます  
からだの状態を正しく知るためには、健診を受けることが大切です。健診をきっかけに生活習慣を振り返り、健康について考えましょう。

# さあ、今こそ動き出そう！



近江八幡市健康なまちづくり推進宣言