

# 健康づくりを始めよう

十和田市は健康都市を宣言しました

## 市民の健康状態

十和田市の平均寿命と健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）は全国に比較すると短い状況となっています。平均寿命、健康寿命に影響すると考えられているのは、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病で全死因の約6割を占めています。

また、自殺の死亡率も全国に比較して高く、大きな課題となっています。

## 健康寿命を延ばすために

生活習慣病は、普段の生活を見直せば予防できるものです。生活の中に意識して運動を取り入れたり、市自慢のとれた野菜を食事に取り入れ、バランスのとれた食事を心掛けるだけでも体には大きな変化が起こります。

自分の健康状態を把握するために、健康診査を受けることが重要です。残念なことに、市の特定健診受診率は、全国

を下回る状況にあります。

そして、健康で自分らしい生活を送るために、こころのケアも大切です。心地よい睡眠と休憩でこころに栄養を。悩みがある時には一人で抱え込まずに相談しましょう。また、そのような人を見かけたら声をかけてあげましょう。

## 市民みんなで健康宣言！

健康は、家族に、仲間、職場に、地域に笑顔をもたらします。笑顔の輪は十和田市を明るく、生き生きとした住み良いまちにします。

それは、私たち市民一人ひとりが健康づくりを意識してこそ実現するものです。

市では、市民、地域、事業者などが団結して健康を支え合う仕組みづくりに努め、皆さまの健康をサポートします。この「健康都市宣言」をきっかけにあなたも健康づくりを始めましょう。

健康増進課 ☎6790

# 十和田市健康都市宣言

私たちの願いは、豊かな自然に囲まれた、安全で安心なこのまちで、市民一人ひとりが、健康で充実感を持ち、こころ豊かに暮らすことです。そのために、私たちは、自らの健康に関心を持ち、お互いに支え合いながら健康づくりをすすめます。

## 一、毎日の生活の中で、意識してからだを動かし運動します。

身体活動

日常生活の中で、意識して体を動かすことだけでも健康を保つことにつながります。まずは、体操や歩くことから始めましょう。



## 一、地元の野菜を取り入れ、バランスのよい食事を心がけます。

栄養

地元の食材で彩り良く、野菜が多い食事は健康につながります。食への感謝の気持ちを大切にし、家族一緒の食事に心がけましょう。



## 一、健康診査で健康維持、笑顔あふれる生活をめざします。

健康診査

自分の健康状態を把握することは、健康づくりの第一歩です。積極的に健康診査を受けましょう。

## 一、心地よい睡眠と休養をとり、生き生きと暮らします。

睡眠・休養

睡眠は、こころと体の疲れをとるために必要です。ぐっすり眠るとさわやかな朝が迎えられます。休養は大切です。



## 一、地域の人々とのふれあいや支え合いを大切にします。

こころ

悩みがある時は、ひとりで抱え込まず、家族・友人・職場の同僚・専門的な窓口へ相談しましょう。また、日頃から隣近所で声を掛け合い、地域の支え合いを大切にしましょう。

平成27年1月28日