

## 五所川原市 7つの健康目標

その1	ご	5分でも10分でも、 まずは体を動かす機会を増やそう！
その2	し	しょっぱくない？ 塩分控えて、野菜多めに！
その3	よ	酔いすぎはほどほどに。 休肝日を増やそう！
その4	が	がんばろう禁煙！ たばこはやめよう！
その5	わ	わらう、おしゃべり、お風呂、カラオケ。 自分なりのストレス解消法を！
その6	ら	からだの点検、年1回 健診を受けよう！
その7	し	歯周病と虫歯をチェックして、 自分の歯を大事にしよう！

## 五所川原市健康づくり宣言

健康は、自分にとっても、  
また、家族や社会にとっても最大の財産です。  
こころも体も健康で、  
住みなれた地域で生き生きと暮らしていくことは、  
子供から大人まで、すべての市民の願いです。  
この願いを実現するため、わたしたち一人ひとりが、  
自分の健康は自分で守るという意識を持ち、  
市民一丸となって健康づくりに取り組むことを、  
ここに宣言します。

平成27年7月20日

## みんなの一步で健やかなまちづくり



「学生発平均寿命アップ実現プロジェクト事業」参加  
高校生と市内7団体が、健康づくり宣言とすぐに取り  
組める7つの健康目標を掲げました。

青森県の平均寿命は、男女とも  
に全国最下位であり、その中にあ  
って、五所川原市は、男性が77・  
3歳、女性は85・4歳と、青森県  
内40市町村で中位に位置する状況  
となっています。

当市では、がん、心疾患、脳血  
管疾患による死亡が多くを占めて  
おり、その要因として、塩分の摂  
取量が多く、野菜の摂取量が少な  
いなどの生活習慣が考えられ、生  
活習慣改善による疾病予防と、定  
期的に健診を受診することで早期  
発見、早期治療につなげることが  
重要となります。

市では昨年度、今後10年間の健  
康づくりの指針となる五所川原市  
健康増進計画「第2次健康ごしょ  
がわら21」を策定しました。

計画では、生活習慣病の発症と  
重症化を予防するため、保健事業  
の推進と、市民が健康課題を理解  
し、自ら健康づくりに取り組む意  
識、「健康教養」の向上を図ること  
としています。

フォーラムでは、健康教養向上  
を目的に、五所川原農林高校、五



講師の中路氏

### 講演「本気の『健康づくり』とは」

フォーラムの基調講演で、講師  
の弘前大学大学院医学研究科長・  
中路重之氏は「平均寿命の差は数  
年だが、青森県は40代から60代  
のまだ若い世代が多く亡くなって  
いるところに問題がある」と指摘。  
平均寿命対策としては、若死を  
減らす、生活習慣病対策、健診受

所川原商業高校、五所川原第一高  
校の生徒が健康づくりを宣言。  
続いて医療、健康づくりに関わ  
るらぶ・ごしょがわら実行委員  
会、五所川原市食生活改善推進員  
会、五所川原市保健協力員協議会、  
青森県薬剤師会西北五支部、ほほ  
えみの会、西北五医師会、北五歯  
科医師会の7団体が、「7つの健  
康目標」を掲げました。

「7つの健康目標」には市の健  
康課題がすべて含まれており、ま  
た、すぐに取り組むことができる  
ものです。

ご自身、ご家族の健康に一層の  
関心を持ち、市民、地域、行政等  
が力を合わせて「7つの健康目標」  
に取り組む、平均寿命アップを目  
指しましょう。

## 健康づくり宣言をしました!!

7月20日、オルテンシアふるさと交流ホールで「ごしょがわら健康  
フォーラム」を開催し、来場者、参加団体あわせて300人以上の市  
民が、健やかなまちづくりに向けた健康づくりを誓いました。



### わたしの健康づくり宣言・健康づくり川柳 募集

ご自分が健康のために取り組んでいることを宣言してみませんか？同時に、健康づくりに関する川柳も募集します。  
寄せられた宣言、川柳は、市HP等で紹介します。  
皆さんの健康になるうという思いをお知らせください。  
例) 週2回、徒歩で通勤にチャレンジします！  
家族の栄養バランスをサポートします！ など

**応募方法**…郵送、FAX、電子メールで「私の健康づくり宣言」  
または「健康づくり川柳」と、氏名、年齢(年代)、性別、電話  
番号をお知らせください。

応募したことで、市HP等で公表することを了承したとみなし  
ます(電話番号は公表しません)。氏名を公表したくない場合は、  
ペンネーム、イニシャルでもOKです。

**応募先**  
・〒037-8686 五所川原市健康推進課  
「健康づくり宣言」または「健康づくり川柳」係  
・FAX 35-2130  
・E-mail kenkodokuri@city.goshogawara.lg.jp  
問…健康推進課 内線2361



- ①オープニングを飾った金木小学校三味線部の津軽三味線演奏「あどはだり」
- ②らぶ・ごしょがわら実行委員会による「ごしょがりん健康体操」(子どもネットワーク・すてっぷ、五農高生徒も体操に参加)
- ③ロビーでは、北五歯科医師会歯科相談、肺年齢・血管年齢測定、栄養相談、食改さんの野菜の冷製ポタージュ試食、健康情報コーナーなども開設しました。