

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、運動不足、喫煙・多量飲酒者が多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、定期的な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

「五所川原市が健康づくり宣言を行うことで市全体が盛り上がり、行政が健康事業に取り組みはもろろん、皆さん一人ひとりが健康課題を学びながら、自ら健康づくりに取り組んでほしい」と呼びかけました。

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。

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。



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。