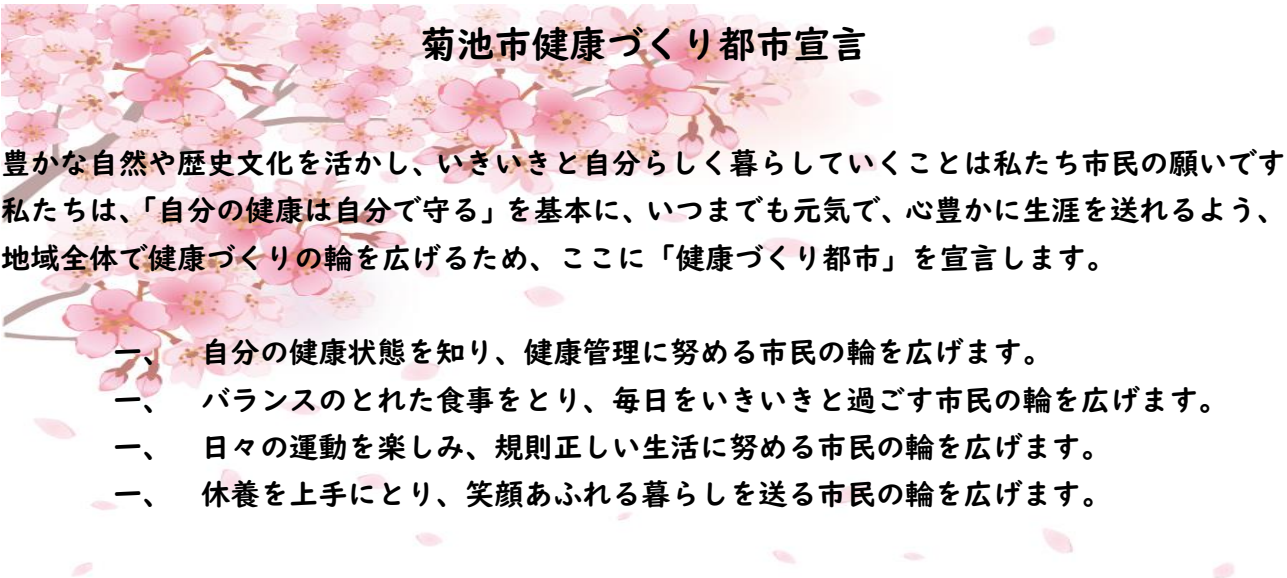




菊池市健康づくり都市宣言

豊かな自然や歴史文化を活かし、いきいきと自分らしく暮らしていくことは私たち市民の願いです。私たちは、「自分の健康は自分で守る」を基本に、いつまでも元気で、心豊かに生涯を送れるよう、地域全体で健康づくりの輪を広げるため、ここに「健康づくり都市」を宣言します。

- 一、自分の健康状態を知り、健康管理に努める市民の輪を広げます。
- 一、バランスのとれた食事を取り、毎日をいきいきと過ごす市民の輪を広げます。
- 一、日々の運動を楽しみ、規則正しい生活に努める市民の輪を広げます。
- 一、休養を上手にとり、笑顔あふれる暮らしを送る市民の輪を広げます。

菊池市健康づくり都市宣言 取組目標

1 健診(検診)を毎年受けましょう

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。

健康診査やがん検診等を定期的に受けることは、病気の予防・早期発見につながり、生活習慣を改善するきっかけとなります。

2 適量を知り、バランスよく食べましょう

子どもの頃から楽しく正しい食習慣を身につけることが大切です。

安全・安心で栄養たっぷりの食材に感謝し、バランスよく適量食べることで生活習慣病の予防につながります。

菊池市では、安全・安心な農林畜産物生産基準「菊池基準」を制定するとともに、「オーガニックビレッジ宣言」を行い、環境にやさしい農業を推進しています。

3 自ら健康意識を高め、頭も身体も動かす習慣づくりに努めましょう

普段から頭や身体を動かすことで認知症や生活習慣病の予防になります。

運動やスポーツを習慣化することで体力づくり、介護予防にもつながります。

4 十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合ひましょう

睡眠にはこころと身体の疲労を回復させる働きがあります。

また、上手なストレス対処はこころの健康にもつながります。

余暇に楽しみや生きがいを見つけるなど自分にあったストレス対処法を見つけましょう。

5 適切な口腔ケアを行い、8020を目指しましょう

歯と口の健康は、生涯を通じて美味しく食べ、人と楽しく会話するという日常生活を支えるために大切な役割を果たしています。

歯みがきだけでなく、飲み込む力や噛む力などの口腔機能を維持していくために適切な口腔ケアが大切です。

※「8020」とは「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という目標のこと