

# 「健康都市まつえ」宣言

健康に生活するために大事なものは、食事、運動、睡眠って

言うけど…どれも続けることが大切なんだ。

みんなに日頃から健康づくりに取り組んでもらうために、

平成22年4月に「健康都市まつえ」宣言をしたんだよ。

みんなの健康のために大切なことが書いてあるから、今日

から実践してみよう！

～ めざせ！健康寿命日本一～



松江市「健康まつえ21」キャラクター：まめ吉・まめ子



## 「健康都市まつえ」宣言

水と緑の豊かな自然と歴史的な文化遺産、伝統に恵まれた松江のまちで、いつまでも心身とも健康で暮らし続けられることは、私たちがみんなの願いです。

私たちは、健康のありがたさに感謝し、自分にあった健康づくりに励むとともに、家庭や地域と一緒に生現役をめざした健康づくりを進めます。

そして、子どもから高齢者まですべての市民が、健やかに暮らせるまちをめざし、ここに「健康都市まつえ」を宣言します。

一、松江の豊かな自然の恵みに感謝し、食を楽しみます。

一、自分にあつたスポーツや運動に親しみます。

一、ここからからだをリフレッシュし、元気でいきいきと暮らします。

一、健康診断・がん検診をすすんで受け、自分の健康管理に努めます。

一、家庭や地域でのふれあいをとおして、健康づくりの輪を広げます。

平成二十二年四月二十五日制定

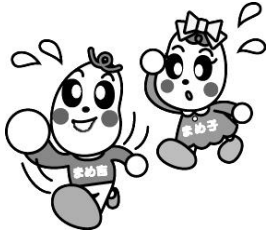
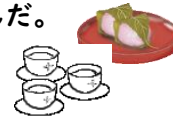
松江市

# けんこう まつえ健康づくり 5つのポイント ~健康になる「5か条」を要チェック!

(令和2年5月 一部修正)

**そのいち** まつえ ゆた しぜん めぐ かんしゃ しょく たの  
松江の豊かな自然の恵みに感謝し、食を楽しみます。

じもと しょくざい つく しょくじ まつえ ちや かし  
地元の食材で作ったおいしい食事。松江は、お茶やお菓子もおいしいよ。  
す きら す まいにちあさ た たいせつ  
好き嫌いをなくしたり、毎日朝ごはんを食べることも大切なんだ。



**そのに** じぶん うんどう した  
自分にあったスポーツや運動に親しみます。

うんどう まいにちすこ つづ たいせつ  
運動は、毎日少しずつでも続けることが大切。  
ともだち あそぶ ぶかつどう たの  
友達と遊んだり、部活動を楽しんだり…。  
かんたん たいそう  
簡単にできるウォーキングや体操なんかもいいね。

**そのさん** こころとからだをリフレッシュし、  
げんき 元気できいきと暮らします。

まいにち むり をせずつか はや きゅうけい すいみん  
毎日、無理をせず疲れたら早めの休憩と睡眠。  
なに す 何か好きなことを見つけて、1日を楽しく過ごそう。



**そのよん** けんこうしんだん けんしん う  
健康診断・がん検診をすすんで受け、  
じぶん けんこうかんり つと  
自分の健康管理に努めます。  
ねん かい けんこうしんだん けんしん ば けんしん う  
1年に1回は、健康診断、がん検診、歯の健診を受けたほうがいいんだ。  
めんどう ばや たいおう いちばん  
面倒だし、ちょっと怖いけど早めの対応が一番なんだ。

忘れないように、  
こえ  
みんなで声かけあつ  
じゆしん  
て受診しよう!



せいかつしゅうかんびょうよぼう たいじゅう けつあつ うんどう ほうさう じぶん ほか  
生活習慣病予防は、体重、血圧、運動の歩数とか、自分で測れることを  
「はか②・つけ②・きづ③・かわ④」の“るくる”で、  
セルフチェックして、自分の健康づくりにつなげることが大切だよ。  
まいとし けんしん うけてきろく つづ けんさち へんか きづくことも  
毎年、健診を受けて記録を綴って、検査値の変化に気づくことも  
“るくる”で健康づくりだね。



**そのご** かてい ちいき  
家庭や地域でのふれあいをとおして、  
けんこう わ ひろ  
健康づくりの輪を広げます。

みんなといっしょにたのしく健康づくり。  
みんなと話すことで健康の秘訣なんかも発見できることもあるんだよ。  
「健康まつえ21推進隊」で、ちいき みんなの健康づくりを応援したり、  
かいしゃ しょうてん けんこう おうえんだん どうろく  
会社や商店で「健康まつえ応援団」に登録して、  
はたら けんこう けんこう  
働く人の健康づくりに取り組んだり。  
ひとりだと難しいことも、みんなでつながって続けられることもあるよ。

