

健幸都市宣言のまち いわくら

市民一人ひとりが主体的に健幸づくりに取り組むことにより、生涯に渡って心身ともに健康で生きがいを持ちながら、笑顔があふれ、幸せに暮らすことができるまちを目指して、市民や市民団体などと行政が協働し健幸づくりを進めていきます。

1 食への感謝とバランスのとれた食生活(食事)

生命の源である食物に感謝し、多様なライフスタイルや食習慣の中であつても、食文化を伝承することや三食バランスよく食事をとることで、食生活から健幸を目指します。

自らの健幸づくり

- 1日に必要な野菜量がとれるように食べましょう。
- 一口目は野菜から、ゆっくりよく噛んで、味わって食べましょう。



食べること 歩くこと 笑うことで健幸に

2 心豊かに楽しく続けられる運動習慣(運動)

五条川の堤防道路(五条川健幸ロードなど)でのウォーキングやジョギングなど手軽に取り組める運動や多様なスポーツを自分に合った運動習慣として楽しみながら続けることで、健幸を目指します。

自らの健幸づくり

- 自分の体を知るために、体力チェックを受けましょう。
- 体を意識的に動かすことや運動を日ごろの生活に取り入れましょう。



はじめよう 心も体も喜ぶ生活習慣

3 五条川をはじめ身近な自然を楽しむ生活(ころ・自然)

五条川の桜並木は、四季を通じて親水環境と一体となった風景を楽しませてくれます。自然に親しむことは、生活にうるおいとやすらぎを与え、精神的な疲労やストレスを和らげます。ころの健康を保ち、豊かなころを育むことで健幸を目指します。

自らの健幸づくり

- 自然に親しみ、楽しむことを生活に取り入れましょう。
- 自分なりのストレス解消法を見つけましょう。



五条川健幸ロードを整備します

五条川の堤防道路を健康増進のために活用できるよう休憩所などに健康器具や路面標示(サイン)を整備して、市民の皆さんの健幸づくりを応援します。

