

## 4 人と地域のきずなをつむぐまち(つながり・きずな・居場所)

地域社会や人の役に立ったという「役立ち感」を実感することは、自分の存在への自信となり、相手を思いやる心、自分を大切に思う自尊心の育みにもつながっていきます。人と人とのつながりやきずなを大切に、安心して暮らせる健幸なまちを目指します。

### 自らの健幸づくり

- 地域活動などに積極的に参加しましょう。
- 近所の人に積極的にあいさつをし、人とのつながりを大切にしましょう。



## 5 一人ひとりの個性を大切にする社会(個性・幸せ感)

健幸づくりは、障がいなどの有無にかかわらず、個性に合わせて取り組むことや社会の中で役割を持つことが大切です。個人の意思や個性を尊重し、家族や地域、職場など周囲の人々と支え合い、健幸なまちを目指します。

### 自らの健幸づくり

- お互いの人格と個性を尊重しましょう。
- それぞれの能力を活かし、支え合い、つながり合いながらまちづくりに参加しましょう。



幸せを感じるまち 健幸都市 いわくら

詳細は岩倉市のホームページをご覧ください。

健幸都市いわくら

検索

岩倉市健康福祉部健康課(岩倉市保健センター)  
電話 0587-37-3511



健やかで 幸せな暮らし いわくら!

けんこう

# 岩倉市 健幸都市宣言

## 健幸都市宣言

満開の笑顔のもと、いつまでも健やかに自分らしく暮らし続けられる幸せなまちを目指して、ここに「健幸都市いわくら」を宣言します。

- 1 食への感謝とバランスのとれた食生活
- 2 心豊かに楽しく続けられる運動習慣
- 3 五条川をはじめ身近な自然を楽しむ生活
- 4 人と地域とのきずなをつむぐまち
- 5 一人ひとりの個性を大切にする社会

平成30年12月1日

### けんこう 健幸って?

「健幸」という言葉には、だれもがいつまでも、体も心も健康で、いきいきと幸せになれるまちをみんなで育ていこうという思いが込められています。

### 健幸都市宣言ポスター最優秀作品



曾野小学校 6年 村田 早桜美さん



南部中学校 3年 木谷 珠緒さん

「満開の笑顔のもと、いつまでも健やかに自分らしく暮らし続けられる幸せなまち いわくら」をイメージしたものです。

# 健幸都市宣言のまち いわくら

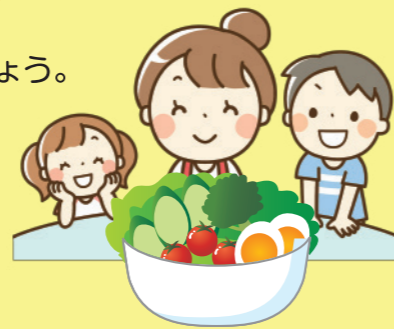
市民一人ひとりが主体的に健幸づくりに取り組むことにより、生涯に渡って心身ともに健康で生きがいを持ちながら、笑顔があふれ、幸せに暮らすことができるまちを目指して、市民や市民団体などと行政が協働し健幸づくりを進めていきます。

## 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っても、食文化を传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。こころの健康を保ち、豊かなこころを育てる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に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。

