

法の郷健康アップ宣言

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることを言います。（日本WHO協会訳）

飯山南（法の郷）地域の誰もが生涯を通して健康を保持し、いきいきとした健幸生活が送られるよう（Quality of life の向上）、一人ひとりが健康について意識を高め活動に参加し、健康づくりの輪が地域全体に広がり、安全で安心して過ごせる＜健康長寿のまち法の郷＞を目指して、次の事項を実践することを誓い「法の郷健康アップ宣言」します。

1 法の郷健康ひろめ隊は、「自分と家族の健康づくり 一緒に取組む仲間づくり 地域の健康づくり」をスローガンに、みなさんに声かけと実践活動を行い、法の郷地域の隅々まで健康づくりの輪を広げます。

2 生活習慣病予防や重症化予防のため、健診（がん検診を含む）を受け、生活習慣を見直すきっかけとすることを推奨します。



3 食生活に気を配り、野菜摂取の目標を立てるとともに、食を通じたコミュニケーションによる共食の重要性や地産地消を普及啓発します。

4 ラジオ体操やウォーキング等、無理なく体を動かす習慣を身につけるよう呼びかけます。



5 私の健康アップ努力目標（運動・食事・休養・歯・体重計測）にチャレンジし健康づくりに生かします。

6 ストレスや悩みを抱え込まず、互いに支えあい、生きがいをもって生活できるよう、地域の仲間づくり（いきいきサロン・にこにこさん）やボランティア活動（地域貢献）を支援します。



7 生涯自分の歯で食事をしたり会話を楽しんだりする生活が送れるよう、歯と口腔の健康づくりを推進します。

8 丸亀市が毎月10日「健幸の日」を設定したのを受けて「一世帯一健康宣言」を呼びかけ、住民の健康づくりの一步となるよう啓発し、健康寿命の延伸を目指します。

平成 29 年 3 月 26 日
法の郷健康づくり推進シンポジウム参加者一同