

## まちじゅうに咲き誇る健康の花

本市の目指す「健康都市」は、健康という花がまちじゅうに咲き誇っているようなイメージです。  
「寝たきりにさせないまち」「外に出かけたくなるまち」「住み続けたいまち」を実現するために、「元気」「ふれあい」「快適」をキーワードとして、まち全体で健康づくりを進めていきます。

### 寝たきりにさせないまち

#### 元気

みんなが健康という花に興味を持って大切にすれば、花はすくすくと育つでしょう。

### 世界基準の健康都市

### 外に出かけたくなるまち

#### ふれあい

いたる所にきれいな花や、ここにしか咲かない花があれば、みんなで見に行きたくなるでしょう。

### 住み続けたいまち

#### 快適

そんな魅力的な環境であれば、いつまでも花は咲き誇るでしょう。

## 尾張旭市健康都市宣言

(平成16年8月1日宣言)

緑と太陽に恵まれた わたくしたちのまち尾張旭市は 市民一人ひとりが 心も体も健やかで いきいきと暮らすことを 永久の願いとし ここに「健康都市 尾張旭」を宣言します

- おおきな夢を持ち 健康はみずから築きます
- わたくしたちは 進んで健康づくりに努めます
- りんとした生活から 健康づくりを始めます
- あさひのように ころも明るく爽やかな生活をおくります
- さんさんと降り注ぐ太陽のように 健康に輝きます
- ひとと人のふれあいを大切に「健康都市 尾張旭」を目指します



4月29日は「尾張旭市健康の日」! (平成16年8月1日制定)

健康都市にいちばん欠かせないもの それは、あなた自身の健康です。

食生活を見直して、生活習慣病を防ごう!



まず、あなたの健康度をチェックしましょう

#### BMIを求め、肥満かどうか知りましょう

BMIとは、Body Mass Index の略で、肥満の判定に最もよく用いられる体格指数のことです。22前後が最も病気にかかりにくく、死亡率も低い値だといわれています。(日本肥満学会)

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上 25.0未満	正常
25.0以上	肥満

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

#### 定期的に血圧を測定しましょう

WHO (世界保健機関) による血圧の判定基準 (mmHg)

	最大血圧	最小血圧
至適血圧*	120未満	80未満
正常	130未満	85未満
正常高値**	130~140未満	85~90未満
高血圧1	140~160未満	90~100未満
高血圧2	160~180未満	100~110未満
高血圧3	180以上	110以上

注) 最大血圧と最小血圧が別々の分類に該当する場合は、高い方の分類になります。

\*至適血圧とは、正常域の中で最も望ましい血圧値。 \*\*正常高値とは、正常域の中ではあるが高めの血圧値。

#### 一般的な標準体重の算定方法

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

血圧計は、市役所・保健福祉センター・総合体育館・スカイワードあさひ・東部市民センター・渋川福祉センター・すべての公民館・宮浦会館に設置していますのでご利用ください。

### そして、日ごろから正しい食生活を心がけましょう

#### 早食いは食べ過ぎのもと

よくかんでゆっくり味わって食べるようにしましょう。 ※もう少し食べたいなと思うくらいがちょうど良い量です。

朝ごはんをしっかり食べましょう  
規則正しく、楽しく食べましょう

#### 適量

#### バランス

主食を中心に、**主菜と副菜をバランス良く** 同じものばかりで満腹にするのではなく、少量ずつでも品数を増やすとバランスが良くなりますよ。



主食 ●ごはん ●パン

主菜 ●肉 ●魚

副菜 (2皿)

●煮もの ●あえもの

汁物



●問い合わせ先 尾張旭市 企画部秘書広報課 健康都市推進室  
TEL (0561) 53-2111 (内線241)

## 概要版



WHO健康都市

## 尾張旭市健康都市プログラム

## 健康の花が咲き誇る 尾張旭をめざして



尾張旭市は、一昨年6月に、WHO (世界保健機関) 西太平洋地域で健康都市に取り組む都市間ネットワークとして発足した「健康都市連合」の設立メンバーとして加盟が承認されました。そして、まちじゅうを「健康の花」でいっぱいにするために、同年8月には市民一人ひとりが心も体も健やかで、いきいきと暮らすことを永久の願いとする「健康都市宣言」を行いました。

「健康の花」を育てるためには、花はもちろん、これを取り巻くさまざまな環境も大切です。本市は、これまでも元気まる測定やウォーキングコースの整備など健康に関する事業を展開してきており、このほかコミュニティ活動や公園、ため池の整備など安らぎのある生活が送られるように進めている多くの事業も、健康に無関係ではありません。

「健康」は、市民すべての共通の願いであることは間違いありません。しかし、「健康」は言い尽くされたことばであり、あまりにも普通のことであるため、病気になった時以外は、当たり前のこととして、日常生活において流される傾向があると感じているのは、私一人だけではないと思います。だからこそ、市民の皆さんの目線を見て、日常業務における既存の事業を、見直すべきものは見直すなど、今まで以上に健康関連の幅広い施策を総合的・包括的に進めていくなから、尾張旭カラーを打ち出していきたいと考えています。

このプログラムは、尾張旭市第四次総合計画の基本構想に基づき、「健康」という観点から、各種の施策や事務事業を精査し、各課が連携して、「健康都市づくり」に取り組んでいくための基本的な考え方や方向性を示すものです。そして、「健康」を、これまで市内外にアピールできるセールスポイントが少なかった尾張旭市の「ブランド」の一つとして確立させ、そこに住むすべての市民の皆さんやまち自体も健康で、「健康の花が咲き誇る 尾張旭」を実現させていきたいと思っておりますので、ご理解とご協力をよろしく願います。

平成18年1月

尾張旭市長 谷口 幸治

### WHOが提唱する健康都市とは

WHO (世界保健機関) は、健康を個人の責任としてのみ捉えるのではなく、都市そのものを健康にすることを提唱しています。その考え方にに基づき、それぞれの都市の実情や抱えている課題を踏まえた健康都市の将来構想を持ち、それに向かって努力している都市を「健康都市」としています。

### 健康都市プログラムとは

第四次総合計画の基本構想に基づき、本市の健康都市施策の基本的な考え方や方向性を示すものです。「健康都市」という観点から「寝たきりにさせないまち」「外に出かけたくなるまち」「住み続けたいまち」という3つの目標を掲げ、それぞれの各種施策・事業を体系化し、各分野にまたがる関連施策の連携を図り、総合的な方針を示しています。



HEALTHY CITY  
OWARIASAH

健康★都市