

## ◇宣言の解説

### (1) 宣言文（本文）

私たちの住むこの江別は、歴史と文化が刻み込まれている母なる川「石狩川」や、市街地の身近に緑を感じることでできる「原始林」など豊かな自然に恵まれているとともに、大学など充実した教育拠点を有する文教都市であり、都市と自然が調和する美しいまちです。このまちで生涯をおくる私たちが、元気で健やかに毎日を過ごし続けられることが、私たち市民みんなの願いであることを改めて確認します。

そして、この願いをかなえるために重要なこととして、世代にかかわらず、乳幼児期から高齢期までそれぞれのライフステージで自分に合った健康づくりに取り組むこと、また、住み慣れた地域全体で健康づくりに取り組むことを挙げています。

その上で、この江別のまちが目指すところは、病気や要介護となる期間を減らし、健康寿命を延ばすことであることを述べ、「健康都市えべつ」を宣言いたします。

### (2) 項目文

宣言の大きな趣旨は宣言文で述べましたが、宣言文の願いをかなえるために市民一人ひとりが取り組むべきことを4項目に分けて述べています。

- ・ 1つ目は、こころと体の健康に関心を持つことです。乳幼児期から高齢期まで、生活リズムや生活習慣病についての知識を持ち、各種の講座などで積極的に学び続けることにより、生涯を通じて健康意識を高めることが重要です。

- ・ 2つ目は、進んで自分の健康状態を確認することです。各種の健（検）診を積極的に受けて健康状態を確認するほか、既に病院にかかっている場合は、病気が進行しないよう治療を続けることが、自分の健康を自分で守ることにつながります。

- ・ 3つ目は、正しい生活習慣を守ることです。地元の新鮮で安全・安心な食材の利用や塩分を控えることにより、栄養バランスを保つことができます。また、日常的に体を動かす習慣をつけることで、体の機能を維持することができます。

- ・ 4つ目は、地域での活動に参加し、健康づくりの輪を広げることです。住み慣れた地域の健康づくり活動や自治会、ボランティアなどの地域活動に積極的に参加することで、地域全体の活力と健康意識を高め、みんなで支え合う地域づくりを実現することができます。