

# 健康都市宣言

わたしたちは、市民一人ひとりが心身ともに健やかで、生涯にわたりいきいきと暮らすことをめざし、ここに山口市を「健康都市」とすることを宣言します。

やまぐちは 美しい自然がいっぱい

きれいな空気をたくさんすって からだを動かします

やまぐちは おいしい食べ物がいっぱい

きちんと食べて 元気なからだを育みます

やまぐちは 空にきらめく星がいっぱい

しっかり休養をとって 笑顔を輝かせます

やまぐちは 人と人とのふれあいがいっぱい

心をかよわせて 健康づくりの輪をひろげます

平成27年10月3日

山口市

# 「健康都市宣言」解説

## 前文

わたしたちは、市民一人ひとりが心身ともに健やかで、生涯にわたりいきいきと暮らすことをめざし、ここに山口市を「健康都市」とすることを宣言します。

本市がめざす「市民の姿」は、心身ともに健康であると感じることができるとともに、趣味や仕事など役割を持って自分らしく生活でき、家庭や地域など人とのつながりがあるといった姿です。

そこで、前文では、山口市民のだれもが主体的に健康づくりに取り組み、心身ともに健康の維持・増進を図ることで、生涯にわたって生きがいや幸福感を持ちながら暮らすことを市民自らが宣言する形としています。

## 本文

本文では、文の前半に「きれいな空気」、「新鮮で安心な食べ物」、「快適な居住環境」、「人とのふれあい」など山口市の優れた地域資源を「健康都市」の要素として掲げ、文の後半にそれらを活用することで市民が心身の健康づくりを実践していく姿を表現しています。

「山口市に住むことで自然と健康づくりに取り組める」ことを宣言文全体で伝えていきます。

### やまぐちは 美しい自然がいっぱい きれいな空気をたくさんすって からだを動かします

山口市は、1,000平方キロメートルを超える市域の中に、穏やかな海、緑豊かな山々、街なかを流れる川のせせらぎなど多彩な自然が広がり、その自然が育むきれいな空気や水、景色など優れた身体活動に欠かせない要素にあふれています。これらの恵まれた地域資源を活かし、ウォーキングやジョギングなどの身近な運動や多様なスポーツを楽しむことで、推進計画の重点的な取り組みである「身体活動と運動」が市民に幅広く実践される姿を表現しています。

### やまぐちは おいしい食べ物がいっぱい きちんと食べて 元気なからだを育みます

山口市は、気候や地勢も多様なことから農林漁業、畜産業が地域産業として定着しており野菜や果物をはじめさまざまな食材が市域内で生産されています。その豊かな食資源を活かし、私たちの身体と命を支える食については、多様なライフスタイルや食習慣の中にあっても3食きちんと食べてバランスよく栄養をとることや、地産地消や共食、郷土料理の伝承が推進されるなど、「栄養と食生活」の向上が市民に実践される姿を表現しています。

### やまぐちは 空にきらめく星がいっぱい しっかり休養をとって 笑顔を輝かせます

山口市は、清涼感と落ち着いた佇まいにまつまれた県都であり、全ての地域において美しい空が広がり、夜にはたくさんの星を眺めることができます。その快適な居住環境を癒しの都市機能として活かし、精神的疲労やストレスを和らげるとともに、こころの健康と健全な生活リズムに関心を持ち睡眠や休養を大切にすることで、市民の日常生活が明るく前向きに実践される姿を表現しています。

### やまぐちは 人と人とのふれあいがいっぱい 心をかよわせて 健康づくりの輪をひろげます

山口市は、市民や地域、行政等がそれぞれ連携し支え合うことで住みよい地域をめざす協働によるまちづくりを進めています。宣言文の第1文から第3文に掲げる主体的な健康づくりの実践においても、個人の意思と努力だけでなく、家族や地域、職場や団体、学校など周囲の人々と支え合うことで実現できます。そこで、地域コミュニティをはじめ各種団体、学校、事業者、医療機関、行政などが「市民の健康づくり」という視点で繋がり、それぞれの役割を担うことで心ふれあう市民の健康づくりが実践される姿を表現しています。