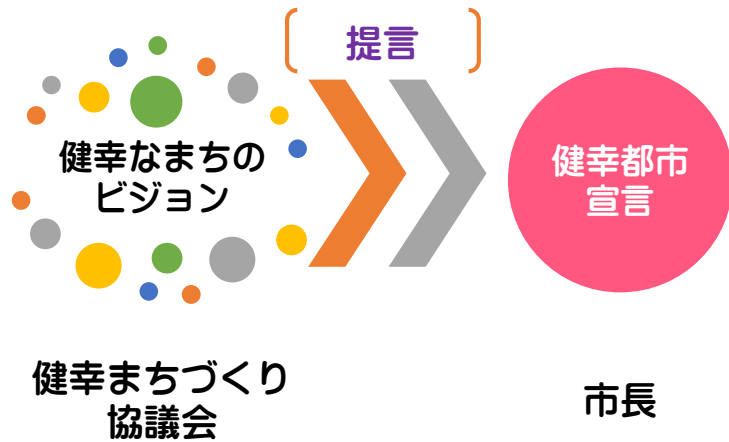


なんたん健幸都市宣言に向けて



なんたん健幸都市

～住んでいるだけで健康で幸せなまちづくり～

健幸都市宣言のためのアイデアノート

- ① 心身の健康のために大切にしたいこと
- ② 幸せであるために大切にしたいこと
- ③ 南丹市ならではの健幸のアピールポイント

アイデアを編集方
針にもとづき編集

草案の作成

●スケジュール

10月24日 第1回協議会 委員の健幸都市ビジョンのまとめ

事務局にて草案の作成

2月20日 第2回協議会 草案の校正、校了

→ 3月3日 市長に提言

3月 健幸都市宣言を行う

①心身の健康のために大切にしたいこと

検診により健康状態の把握

からだづくり

大人も子ども一緒に体操（南丹市体操）

みんなで運動する

みなでラジオ体操

ラジオ体操で体を動かす習慣をつける

適度な運動ができる環境にあること

ふるさとウォークラリー

みんなで散歩

景色を楽しむ

おいしい食事が食べられること

おいしいものを食べる

地産地消の食生活

南丹市のみのりをいただく

必要な栄養のある食事を一日3回きちんととる

食生活を見直しバランスのとれた食事内容とする

バランスのとれた食生活を心掛ける

地産地消を心掛ける

ふれあい活動

1日1回は誰かに会い声をかけあう

サロンの活用

話し相手がいること

季節の変化と地域住民とのコミュニケーション

みんなでせいかつする場の設計

となり近所、地域の人達とのふれあいを大切にし、地域行事等を通じ、心身共に積極的に行動すること

私は、80歳の高齢となりました。定年退職後のこれまで20年間の人生、老人クラブの役員として11年間シルバー人材センターで庭木の剪定作業に現在たずさわる19年間です。

これらで日々多忙な毎日を送っていることが私の健康にとって幸運であったのかもと思っています。

高齢者にとり日々の目標があり楽しみがある人生こそ健康への何よりの薬なのかもしれません。

つねにプラス思考で物事を考え、自分の心身の限度を超えないように行動することも大切であることに昨今気づかされた。

まずは家族仲良く生活することが大切であることを心にとめ生活する。

食べる 歩く ふれあい
会話 大切な人

②幸せであるために大切にしたいこと

一人暮らしの場合は趣味を生かして積極的に出ることをつくる

どんなことにも興味、好奇心をもつ わくわくすることを探す

趣味の充実

自然や伝統文化を楽しむ心

お話会

ふれあいサロン

地域のコミュニケーション

地域とのコミュニケーション（一人でなくみんなで取り組むことが大切）

幸せを分かち合える人とのつながり

楽しいこと、つらいことを話したり共有できる仲間がいる環境づくり

誰かのために役に立てること

心豊かに自分のことだけでなくまわりの人たちなどの事も考えて日々暮らすこと。

家族円満

家族と過ごす時間、ゆとりをもって接すること

家族で小さなことでも話せる雰囲気をつくる（笑うこと）

私の妻は今年に入って体調をくずし、今も元気ありません。2年前には長男を亡くし、今は幸せを実感できない毎日です。家族の健康こそ何事にも代えがたいものと思います。

大切人との繋がり、こころのふれあい

③南丹市ならではの健幸アピール

豊かな自然（温泉、史跡、キャンプ、ウォーキング）

大自然を生かす

豊かな自然環境

空気、水のきれいなまち

古民家カフェめぐり、（食とコミュニケーション）

健幸のために歩く 人と会う

自然を生かしたストレスフリーなまちづくり
自然を意識しながらまた伝統文化を意識しながら、
南丹市ならではの取り組みが必要

乳幼児母子からの検診事業

少子高齢化の中で「つながる」をキーワードに

世代交流事業

すばらしい環境 社会資源がある

健康ポイントを南丹市民が取り組んでいる
（南丹市立小中学校における学校給食をもとに生徒
によるレシピコンテストなど積極的な実施）

わかりません

いいものはあるけれど、他の町との差異化が難しい
あたり前だけれど、大切なもの

健幸都市宣言の編集方針（案）

- 市民の気持ちに届くようなメッセージとする。
（市民の気持ちに届きにくい、金太郎飴型の宣言にならないように）
- 住民一人ひとりが自分自身が投影できるような物語性のあるものとする。
- 住民への健幸まちづくりの理念、行動指針への認知と理解を上げる。（ソーシャル・マーケティングの実施）

南丹市健幸都市宣言（案）

～住んでいるだけで健康で幸せになれるまち、南丹市に暮らすわたしたちの物語～

（そして、宣言へ）

①心身の健康のために大切にしたいこと

<p>からだづくり</p> <p>大人も子ども一緒に体操（南丹市体操）</p> <p>みんなで運動する</p> <p>みんなでラジオ体操</p> <p>ラジオ体操で体を動かす習慣をつける</p> <p>適度な運動ができる環境にあること</p> <p>ふるさとウォークラリー</p> <p>みんなで散歩</p>	<p>おいしい食事</p> <p>おいしい食事が増えてくれること</p> <p>おいしいものを食べる</p> <p>地域地産の食生活</p> <p>南丹市ののりをもっと</p> <p>必要な栄養のある食事を一日3回きちんととる</p> <p>食生活を改善しバランスのとれた食事内容とする</p> <p>バランスのとれた食生活を心がける</p> <p>地域地産を必用ける</p>	<p>みんなでせいこうする場の設計</p> <p>となり近所、地域の人間とのふれあいを大切にし、地域行事や運動会、心象共に積極的に行動すること</p> <p>私は、90歳の高齢となりました。定年退職後のこれほど楽しい時期の人生。若くからこの気持ちでいたい。健康な心と体を保ちながら、毎日の生活を楽しみたい。健康な心と体を保ちながら、毎日の生活を楽しみたい。健康な心と体を保ちながら、毎日の生活を楽しみたい。</p>
<p>景色を楽しむ</p> <p>食べる 歩く ふれあい 会話 大切な人</p>	<p>ふれあい活動</p> <p>1日1回は誰かに会い声をかけよう</p> <p>サロンの活用</p> <p>話し相手がいること</p> <p>季節の変化と地域住民とのコミュニケーション</p>	<p>家族円満</p> <p>家族と過ごす時間、ゆとりをもって接すること</p> <p>家族で小さなことでも話せる雰囲気をつくる（笑うこと）</p> <p>私の妻は今年に入って体調をくずし、今も元気がありません。2年前には長男を亡くし、今は幸せを実感できない毎日です。家族の健康こそ何事にも代えがたいものと思います。</p>



かけがえのない **あなた** と
 自然の恵みを味わうとき
 季節の中を歩むとき
 温かい話にはほほ笑むとき

今日も大切な **あなた** との素敵なひと時を大事にする

②幸せであるために大切にしたいこと

<p>一人暮らしの場合は趣味を生かして積極的に出ること</p> <p>どんなことにも興味、好奇心をもつ わくわくすることを探す</p> <p>趣味の充実</p> <p>自然や伝統文化を楽しむ心</p>	<p>地域とのコミュニケーション（一人でなくみんなで取り組むことが大切）</p> <p>幸せを分かち合える人とのつながり</p> <p>楽しいこと、つらいことを話したり共有できる仲間がいる環境づくり</p> <p>誰かのために役に立てること</p> <p>心豊かに自分のことだけでなくまわりの人たちの事も考えて日々暮らすこと。</p>	<p>家族円満</p> <p>家族と過ごす時間、ゆとりをもって接すること</p> <p>家族で小さなことでも話せる雰囲気をつくる（笑うこと）</p> <p>私の妻は今年に入って体調をくずし、今も元気がありません。2年前には長男を亡くし、今は幸せを実感できない毎日です。家族の健康こそ何事にも代えがたいものと思います。</p>
<p>お話し会</p> <p>ふれあいサロン</p> <p>地域のコミュニケーション</p>	<p>大切な人との繋がり、こころのふれあい</p>	



あなた と私が
 笑顔であるように
 健やかであるように

心から大事な **あなた** を想い、ともに生きる日々を楽しむ

③南丹市ならではの健幸アピール

<p>豊かな自然（温泉、史跡、キャンプ、ウォーキング）</p> <p>大自然を生かす</p> <p>豊かな自然環境</p> <p>空気を、水のきれいなまち</p>	<p>乳幼児母子からの検診事業</p> <p>少子高齢化の中で「つながり」をキーワードに</p> <p>世代交流事業</p> <p>すばらしい環境 社会資源がある</p> <p>健康ポイントを南丹市民が取り組んでいる（南丹市立小中学校における学校給食をともに生徒によるレシピコンテストなど積極的な実施）</p>
<p>古民家カフェめぐり、（食とコミュニケーション）</p> <p>健康のために歩く 人と会う</p> <p>自然を生かしたストレスフリーなまちづくり</p> <p>自然を賞讃しながらまた 伝統文化を賞讃しながら、南丹市ならではの取り組みが必要</p>	<p>わかりませぬ</p>



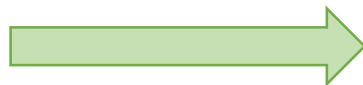
深い歴史と文化、豊かな緑に遊び
 健康で幸せであるよう明日を紡ぐように
 私たちは健幸のまち「なんたん」の今を生きる

いいものはあるけれど、他の町との差異化が難しいあたり前だけれど、大切なもの

南丹市健幸都市宣言（会長修正稿）

～住んでいるだけで健康で幸せになれるまち、
南丹市に暮らすわたしたちの物語～

「あなた」に違和感、疎外感を感じる
一方では、おかしくないと思う意見も…



「あなたを別の言葉に変える。」

2/20 草案

かけがえのないあなたと
自然の恵みを味わうとき
季節の中を歩むとき
温かい話にほほ笑むとき
今日も大切なあなたとの素敵なひと時を大事にする

あなたと私が
笑顔であるように
健やかであるように
心から大切なあなたを想い、ともに生きる日々を楽しむ

深い歴史と文化、豊かな緑に遊び
健康で幸せであるよう明日を紡ぐように
私たちは健幸のまち「なんたん」の今を生きる

2/22 改善案

かけがえのない人と
自然の恵みを味わうとき
季節の中を歩むとき
温かい話にほほ笑むとき
今日も素敵なひとときを大事にする

わたしたちが
笑顔であるように
健やかであるように
心から大切な誰かを想い、ともに生きる日々を楽しむ

深い歴史と文化、豊かな緑に遊び
健康で幸せであるように明日を紡ぎ
わたしたちは健幸のまち「なんたん」に生きる