

山鹿市健幸都市宣言基本方針

基本理念

将来像

健幸なまち山鹿

豊かな自然に囲まれ、歴史と文化に彩られた郷土（ふるさと）に感謝し、赤ちゃんから高齢者まで誰もが生涯を通じて心と身体（からだ）の健やかさを保ち、地域とのつながりを大切にしながら、健康寿命を延ばし、幸せに暮らし続けることは私たちの願いです。

住む「ひと」が元気であるならば、「まち」も元気になります。「まち」の元気を維持するためには、そこで暮らす一人ひとりがライフステージに応じた健康づくりに取り組むことが大切です。誰もが住みたい、住み続けたいと思える「健幸なまち山鹿」を目指してまちづくりを推進します。

「健幸なまち山鹿」を目指す取り組み（健幸都市宣言 5 か条）

- 地元の食材の良さを取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。
- 自分の身体（からだ）を知るために、定期的に健診（検診）を受けましょう。
- 質の高い睡眠と休養、適度な運動を取り入れ、心と身体（からだ）の健やかさを保ちましょう。
- 地域の中でともに支え合い健幸づくりの輪を広げましょう。
- 誰もが健幸になれるまちを目指しましょう。

目指す姿

《「健幸都市宣言」の実践》

健康的な食生活
健診（検診）受診率向上
休養と運動の習慣化
誰もが活躍できる地域

将来像

健幸なまち山鹿の実現

《数値目標》

①健康寿命（平均自立期間）を2033年度までに次のとおり延伸する

〔現状〕（2022年度）
男性：79.4歳（平均寿命：81.4歳）
女性：84.2歳（平均寿命：87.9歳）
《参考：全国の健康寿命》
男性：80.1歳・女性：84.4歳

〔目標〕（2033年度）
平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

②暮らしの満足度を2033年度までに次のとおり増加する

〔現状〕（2024年度）
45.8%

〔目標〕（2033年度）
60.0%

取組の体系図

※「健康に関する取組」＋「幸福と近い取組」で構成

大方針

小方針

基本施策

I 「ひと」の健幸

(1) 「からだ」の健幸づくり

A 健康的な生活習慣を身につける

B 自分の健康に関心を持つ

C 子どもたちの健やかな成長を支援する

D 健康意識を高める

(2) 「こころ」の健幸づくり

E 豊かなこころを育む、守る

F いきがいを持つ

II 「まち」の健幸

(3) 支え合い安心して暮らせる「地域」づくり

G 支え合い誰もが輝く地域社会づくり

H 健幸を支える安全安心の基盤づくり

(4) 資源や特色をいかした健幸のまちづくり

I 自然やまちなみをいかした健幸のまちづくり

J 温泉をいかした健幸のまちづくり

山鹿市健幸都市宣言基本方針

取組の主な内容

(1) 「からだ」の健幸づくり

A 健康的な生活習慣を身につける

- ・ 規則正しい生活と質の高い睡眠など健康的な生活習慣を励行します。また、健康教室等の開催を通じて適度な運動の習慣化を図るとともに減塩、野菜摂取の啓発をはじめ、地元食材を取り入れた健康的な食生活を推進し、生活習慣病の予防を目指します。

B 自分の健康に関心を持つ

- ・ 予防接種機会の安定的な確保とともに、各種検診によりがんをはじめ様々な病気の早期発見・早期治療に繋がります。

C 子どもたちの健やかな成長を支援する

- ・ 子どもの成長にあわせた健診の実施、また、産後リフレッシュ事業や親子の絆づくりプログラムの開催など母子の健康増進に取り組みます。

D 健康意識を高める

- ・ 気軽に楽しみながら運動不足を解消し生活習慣の改善につなげるスマートフォンアプリ「げんきアップくまもと」の利用促進に取り組みます。

(2) 「こころ」の健幸づくり

E 豊かなこころを育む、守る

- ・ 誰もが気軽に読書を楽しむ環境やあいさつ運動、文化芸術活動等を通してシビックプライドを醸成します。
- ・ こころの悩み相談にSNSで対応することで、手軽に相談できる環境を作ります。

F いきがいを持つ

- ・ 老人クラブやシルバー人材センターとの連携、生涯学習講座等の開催を通していきがいと健幸づくりを推進します。
- ・ 予防サロン事業（ふれあいサロン）を地域の実情に合わせ実施し、介護予防に資する取り組みを推進します。

(3) 支え合い安心して暮らせる「地域」づくり

G 支え合い誰もが輝く地域社会づくり

- ・ 山鹿市に住む一人ひとりが様々な違いがある個人として尊重され、誰もがその人らしく活躍できる社会の実現に取り組みます。
- ・ 生活支援コーディネーターの配置など生活支援体制等の整備に取り組み、いくつになっても地域で安心して暮らしていけるまちづくりを推進します。

H 健幸を支える安全安心の基盤づくり

- ・ 災害情報の一元的把握など防災力強化に取り組み、安全・安心なまちづくりを推進します。
- ・ 幼稚園・保育園や小・中学校の施設整備など子どもたちが安全・安心に過ごせる環境の整備に取り組みます。

(4) 資源や特色をいかした健幸のまちづくり

I 自然やまちなみをいかした健幸のまちづくり

- ・ 豊前街道沿線の歴史的まちなみの維持をはじめ、快適にまち歩きができる空間を創出します。
- ・ 運動や遊びの場として利用できる憩いの場を提供し、市民の体力増進や心身のリフレッシュにつながる運動機会の増加に取り組みます。

J 温泉をいかした健幸のまちづくり

- ・ 本市の貴重な資源である温泉を憩いや交流の場として活用し、市民の健康増進につなげます。
- ・ やまが温泉郷の魅力向上に取り組み、誰もが住みたい、訪れたいと思えるまちづくりを推進します。