

人生100年時代といわれる今、いつまでも誰もが健康で幸せに過ごせることは、みんなの願いです。多摩市はそんなまちになるように「健幸まちづくり」を進めてきました。コロナ禍や社会情勢の変化を踏まえ、健幸まちづくりにおける行政の取り組み方針である「健幸まちづくり基本方針」を約7年ぶりに改訂しました。

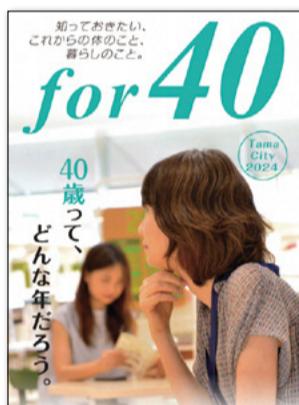
多様な世代において健幸であるよう、新たに心の健康や、働く方の健幸(健幸！ワーク宣言)、コロナ禍の生活不活発の状態を振り返り、口腔機能や栄養の観点(オーラルフレイル予防)の必要性などを取り入れました。健幸まちづくりは、ご自身が健幸になることだけでなく、友人や家族などの周りの人を健幸にすることも含まれ、行政や市民一人ひとりだけではなく、市民団体・市内企業・大学などと連携して取り組んでいくこととしています。

今年の秋には、さまざまな理由により日々の健幸的な行動の実践までは難しい方も含め、健幸的な取り組みに少しでも関心を持っていただけるよう、市民を対象にデジタル技術を取り入れた健幸ポイント事業を試行的に実施する予定です。具体的には、ウォーキング(出歩き)・健診受診・市内イベントへの参加などでポイントを貯めて、商品と交換できる(参加者多数の場合は抽選となる場合もあります)ような企画を検討中です。詳細は決まり次第、たま広報や公式ホームページなどでお知らせします。

## 健幸まちづくり基本方針に新たに取り入れた内容と具体的な取り組み

### 心の健幸

健幸であるためには、身体だけでなく、心の健康も大切です



幅広い世代でいろんな要因により心に不調を感じることはあります。40歳向け健幸啓発情報誌「for40」には、ためらわずに産業医や心療内科などの専門家に相談したり、休息をとったりといった、心についても体と同じように大事にするヒントを掲載しています。この他、健診の受診や筋トレ習慣・地域活動への参加についても掲載しています。「健幸のために何をしたらよいか分からぬ」といった方は、「自分のための10項目」もぜひやってみてください！

40歳以外の方  
もぜひご覧ください

### —自分のための10項目—

- ①10年後に自分がなりたい姿を思い描いてみる
- ②知らないかった世界をのぞいてみる
- ③読みたかった本を読んでみる
- ④1日1個、新しい発見をする
- ⑤1日1回、自分をほめてみる
- ⑥1週間に1回、自分の限界までスクワットをやってみる
- ⑦毎日野菜を食べるようとする
- ⑧質のいい睡眠をとるために(※)する  
※何か自分がリラックスできることや眠るための決まった行動
- ⑨定期的に健康診断、歯科検診に行くようになる
- ⑩ダラダラする日があっても「それはOK！」と自分にOKを出す

唐突に思われるかもしれません、「自身の最期をどう迎えるか」ということも最期まで自分らしく生きるために重要なことです。自分が大切にしていること、望んでいることを前もって考え、かかりつけ医なども含め、家族など親しい人たちに共有しておくことについて、ハンドブックに分かりやすくまとめています。

ご自分がどうしたいのかの考え方は何度変わってもいいので、それを周りと共有しておくことが大切です。



また、令和5年度には、人生の最終段階において、自分がどのような医療・ケアを望むのか、あらかじめ話し合っておくことの大切さについて学ぶシンポジウムを開催しました。



◆このハンドブックには、どのような医療やケアを望むのかを簡単に書き込めます。シンポジウムの様子も動画でご覧いただけます



### 働く方の健幸

仕事や家庭、育児などで忙しい中、職場でも健幸的に働ける取り組みを推進しています

「健幸！ワーク宣言」とは、市内企業・団体などのトップが、自身と従業員の健康で幸せな働き方について宣言し、職場での健幸を推進する取り組みです。市内の健幸的な働き方を進める企業を大学生が取材する動画も公開しています。社員と大学生の対談などから、市内企業の取り組みや、学

生の視点から見た健幸的な働き方についての思いを垣間見ることができます。ぜひご覧ください！

◀健幸！ワーク宣言37団体の宣言内容と、そのうちの8社の取り組みを取材して動画にまとめました

### お口の健幸(オーラルフレイル予防)

社会参加などとの交流が減ることで、お口の機能が衰えてしまうことがあります

口を閉じて①～③を順番に行います。目安は5回ずつです。

①口の中で、時計回り・反時計回りに舌を動かす

②右の頬を5秒ふくらませる

③左の頬を5秒ふくらませる



この他の取り組みは、公式ホームページをご覧ください。

D1002745問企画課 (338)6916・FAX(337)7658



毎日の歯磨き(義歯の手入れ)やお口の体操の他、定期的に専門家の健診を受けることなどがオーラルフレイル予防に有効といわれています。どこでもできる、お口の体操をご紹介します。これを生活の中に取り入れることで、口の周りの筋肉や飲み込む力を鍛えることができます。頬や舌の筋肉が鍛えられると、唾液が良く出るようになり、舌が滑らかに動いて飲み込みやすくなるだけでなく、顔の表情もイキイキします。