

## 健康づくり都市宣言

健康で活力に満ちた生活を営むことは、私たち市民の願いです。私たちは、自らの健康は自らつくることを基本とし、市民相互の連携のもと、積極的に健康づくりに取り組み、健やかで思いやりのあるまちづくりを実現するため、「健康づくり都市」を宣言します。

- 1 バランスのとれた食生活を送り、毎日をいきいきと過ごします。
- 2 気軽に楽しく運動に親しみ、健康な体と心をつくります。
- 3 十分な休養をとり、心にゆとりをつくります。
- 4 生涯にわたり、歯と口の健康を守ります。
- 5 定期的に健康診査を受け、自らの健康管理に努めます。
- 6 健康づくりを通じ、地域のきずなを深め、快適な生活環境を築きます。