

けんこう かがや せんげん 「健康で輝けるまち ながはま」宣言(案)

わたし たちは、ゆたかな しぜん と 歴史・文化の 薫る 長浜市で、いきいきと 健やかに 暮らし続けることを願っています。そしてさらなる 願いは、未来を生きる子どもたちが、ふるさと ながはまに誇りを持ち、心豊かに健康で笑顔あふれる人生を送ることで

す。
この 願いを実現するため、私たち一人ひとりが、よりよい生活習慣を心がけながら日々の暮らしを楽しみ、地域のつながりを大切にして、みんなで健康づくりに取り組む決意を込め、ここに「健康で輝けるまち ながはま」を宣言します。

〇〇元年5月〇日

長浜市

～「健康で輝けるまち ながはま」宣言 みんなの行動指針～

- 1 よく噛んで、正しい歯磨き、歯科健診、お口から健康づくりに努めます。
- 2 旬の野菜を取り入れ、バランスの取れた食事を楽しみます。
- 3 タバコの健康への影響について正しく知り、大切な人をタバコの煙から守ります。
- 4 減塩を意識して、健康的な食生活を送るよう努めます。
- 5 こまめな休息と十分な睡眠をとります。悩みは抱え込まず、互いに声をかけあい、こころの健康を保つよう努めます。
- 6 今よりもプラス10分身体を動かし、日々の生活習慣の中に自分に合った運動を取り入れるよう努めます。
- 7 毎年健診を受け、自分の健康は自分で守るよう努めます。