



十和田市健康都市宣言

私たちの願いは、豊かな自然に囲まれた、安全で安心なこのまちで、市民一人ひとりが、健康で充実感を持ち、こころ豊かに暮らすことです。

そのために、私たちは、自らの健康に関心を持ち、お互いに支え合いながら健康づくりをすすめます。

一、毎日の生活の中で、意識して体を動かし運動します。

<身体活動>

日常生活の中で意識して体を動かすだけでも健康を保つことにつながります。

まずは、体操や歩くことから始めましょう。

一、地元の野菜を取り入れ、バランスの良い食事を心がけます。

<栄養>

地元の食材で彩りよく、野菜が多い食事は健康につながります。

食への感謝の気持ちを大切に、家族一緒にの食事に心がけましょう。

一、健康診査で健康維持、笑顔あふれる生活をめざします。

<健康診査>

自分の健康状態を把握することは健康づくりの第一歩です。

積極的に健康診査を受けましょう。

一、心地よい睡眠と休養をとり、生き生きと暮らします。

<睡眠・休養>

睡眠は、こころとからだの疲れをとるために必要です。

ぐっすり眠るとさわやかな朝が迎えられます。休養は大事です。

一、地域の人々とのふれあいや支え合いを大切にします。

<こころ>

悩みがある時は、ひとりで抱え込まず、家族・友人・職場の同僚・専門的な窓口へ相談しましょう。

また、日頃から隣近所で声を掛け合い、地域の支え合いを大切にしましょう。