

# 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、意識してからだを動かし運動します。
- 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。
- 一、健康診査で健康維持、笑顔あふれる生活をめざします。
- 一、心地よい睡眠と休養をとり、生き生きと暮らします。
- 一、地域の人々とのふれあいや支え合いを大切にします。

## 解 説

十和田市は、平成 17 年 1 月 1 日に、近代都市計画のルーツと言われる整然と区画された美しい街並みを有する旧十和田市と神秘の湖十和田湖をはじめ、日本三大溪流美の一つである奥入瀬溪流など豊かな自然を有する旧十和田湖町との合併により誕生しました。

本市は、「感動・創造都市 ～ 人が輝き 自然が輝き まちの個性が輝く理想郷 ～」の実現を基本理念とし、行政運営を進めています。

平成 25 年 3 月に策定した「十和田市健康づくり基本計画（第 2 次健康とわだ 21）」を本市の健康づくりの指針として位置づけ、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目標に掲げ、「生活習慣病の予防」と「こころの健康」を二つの柱に、保健、医療、福祉、教育等の関係機関と連携し、各種事業に取り組んでいます。

新市誕生 10 周年を迎えるにあたり、誰もが生き生きと暮らすことができるよう、市民と行政が一体となって、「健康都市」をめざすことを宣言するものです。