

# 「健康のまちづくり宣言」

住み慣れたこの町で、自分らしく生きることがみんなの願いです。  
そのために、すべての町民が「健康こそ宝」という意識を持ち、  
よりよい生活習慣を実践することが大切です。

よい生活習慣とは

- 一、野菜いっぱい、うす味の食事を摂ることです。
- 一、たばこを吸わない、吸わせないことです。
- 一、無理のない運動を続けることです。
- 一、歯を大切にし、しっかり噛んで食べることです。
- 一、年に一度は検診を受けることです。

ひとりひとりの小さな行動がみんなの幸せにつながることを願い、  
ここに「健康のまちづくり」を宣言します。

平成二十六年九月十四日

深浦町長 吉田 満