

「健康長寿のまち」宣言文

町民一人ひとりが心身ともに健康で長生きすることは、みんなの願いです。
この願いを達成するためには、すべての町民が「自らの健康は自らつくる」という
ことを自覚し、よりよい生活習慣を実践していかなければなりません。

よい生活習慣とは、

- 一、バランスのとれた塩分少な目の食事を一日三度とることです。
- 一、自分の体力に応じた無理のない運動を継続することです。
- 一、禁煙、防煙を進めることです。
- 一、むし歯のない白く丈夫な歯を保ちよく噛んで食べることです。
- 一、他人を思いやる心を持ち、ボランティア活動をすることです。

みんな仲良く、手を取り合い、健康で心豊かに安心して暮らせる町を目指し、ここに
「健康長寿のまち」を宣言します。

平成十二年九月十七日

深 浦 町