

健康寿命をのばそう！武雄市民宣言

私（たち）の願いは、生涯にわたり健康で生き生きと幸せに暮らすことです。一人ひとりがより良い生活習慣を身につけて、自分にあった健康づくりを進めていきます。

「自分の健康は自分でつくり守る」ことを基本として、共に支え合いながら健康寿命の延伸を目指します。

1. 私(たち)は、笑ってしゃべって生きがいづくりに努め、心も体も元気に暮らします。
2. 私(たち)は、豊かな自然の恵みと食に感謝して、歯と口の健康づくりと、バランスの良い食事に心がけ、歩いてさるいて運動します。
3. 私(たち)は、自分のため、家族のため健診を受けて健康管理に努めます。

健康寿命をのばそう！武雄市民宣言文要旨

宣言文は「生きがい」「休養」「相談」「運動」「歩く」「食(栄養)」「健診」をキーワードに取り組みます。

1. 私(たち)は、笑ってしゃべって生きがいづくりに努め、心も体も元気に暮らします。

・お酒はほどほどに適量を、たばこは禁煙に努めエチケットを守ります。ストレスを貯めずに休養し、こころや身体が疲れたら早めに相談をします。生涯現役で生き活きた生活を送り、家庭や地域で支え合い、居場所の確保に努めます。

2. 私(たち)は、豊かな自然の恵みと食に感謝し、歯と口の健康づくりと、バランスの良い食事に心がけ、歩いてさるいて運動します。

・毎日の生活の中で身体を動かすことに積極的に取り組み、無理せずできる「歩く」ことからはじめ、生活の質の向上のために運動の習慣化に努めます。また、郷土の旬の食材でバランスの良い食事を感謝しながらいただき、生涯自分の歯で食事を楽しめるよう定期的に健診を受けることに努めます。

3. 私(たち)は、自分のため、家族のため健診を受けて健康管理に努めます。

・病気の早期発見、早期治療につなげるため、働く世代のわっかもん健診（20代、30代）、特定健診、がん検診を積極的に受診します。また、身体の変化を知ることによって生活習慣病予防のために生活習慣の改善に取り組み重症化予防に努めます。