

滝沢市健康づくり宣言

～健康づくりは幸せづくり～

市民一人ひとりが、心身ともに健やかで生きがいを感じ、
人生を充実させて住み慣れた地域で安心して暮らし、
これを未来へつなげていくことがみんなの願いです。

そのために私たちは、自分の健康は自分で守ることを基本に、
「健康づくりは幸せづくり」のスローガンのもと、
市民と地域・団体・企業・行政が一丸となって、
笑顔と元気あふれる、幸福を実感できるまちづくりを目指し、
ここに「滝沢市健康づくり宣言」を行います。

平成30年7月1日



《滝沢市健康づくり宣言の行動指針》

- 一 自らの健康状態を知るため、すすんで健康診断を受け、
病気の予防に努めます
- 一 豊かな地元食材をふんだんに取り入れ、減塩を意識して
バランスのとれた食生活を家族などと楽しみます
- 一 ウォーキングなどの運動に親しみ、健やかな心と身体を
つくります
- 一 休養を上手にとり、趣味や生きがいをもって心豊かな生
活を楽しみます
- 一 しっかりよく噛み、歯みがきと歯科健診でお口の健康を
守ります
- 一 喫煙や副流煙が健康に及ぼす影響について知識を深め、
受動喫煙のない環境づくりに努めます

