

高野町「健康長寿のまち」宣言

高野町の豊かな自然と風土の中で、心身ともに健康で、一人ひとりがいきいきと元気に暮らすことは、私たちの共通の願いです。

そのためには、自らの体とところ、私たちが暮らす高野町が健康であることが大切です。

高野町民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」ことを基本とし、健康寿命の延伸につながる「人と地域社会の健康づくり」をめざし、ここに高野町を『健康長寿のまち』とすることを宣言します。

平成31年3月20日

高野町長 平野 嘉也

町民一人ひとりや地域で取り組みましょう。

[具体的な取り組みと目標]

- | | |
|-----------|----------------------------------|
| 1. 健康把握 | ○すすんで健康診査を受け、自分のからだのことをよく知ります。 |
| 1. 食と栄養 | ○地元野菜をとり入れ、バランスのよい食事に心がけます。 |
| 1. 運動 | ○自分に合った運動やスポーツのある生活を楽しみます。 |
| 1. こころと休養 | ○睡眠と休養を上手にとり、こころにゆとりと元気をつくれます。 |
| 1. 学び | ○生涯にわたって学びを大切にし、生きがいのある生活を楽しみます。 |

