



平川市健康づくり宣言

私たちの願いは、恵まれた自然と風土の中で、心身ともに健康で、一人ひとりがいきいきと輝いて暮らすことです。

私たちは、「自分の健康は自分で守る」ことを基本とし、健康長寿のまち青森県ナンバーワンを目指して、お互いに支え合いながら健康づくりに取り組むことを宣言します。

- 一、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。
- 一、地元の野菜やりんごを積極的にとり入れて、バランスよい食事に心がけます。
- 一、自分に合った運動やスポーツのある生活を楽しみます。
- 一、睡眠と休養を上手にとり、こころにゆとりと元気をつくります。
- 一、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。

平成27年10月25日