

## 元気な明日を目指す健康都市宣言

人生100年時代を迎える中、生き生きと人生を楽しみ、生涯を通じて健やかに過ごすためには、こころも体も健康であることが大切です。

そのため、わたしたちは、子どもから大人まで、自ら進んで健康的な生活習慣を身につけるとともに、自分らしく、生きがいを持って生活するよう心がけます。そして、家族や友人、地域みんなで互いに声をかけ合いながら、健康に対する意識を高め、健康づくりの輪を広げていきます。

ここに、中核市移行にあたり、快適な環境の中で、笑顔にあふれ、元気に暮らせるまちの実現に向け、水戸市を「元気な明日を目指す健康都市」とすることを宣言します。

令和2年4月1日 水戸市

中核市移行を機に、市民一人一人が主体的に健康の維持・増進に努めるとともに、社会全体で市民の健康づくりをサポートする機運を育むため、水戸市を「**元気な明日を目指す健康都市**」とすることを宣言しました。

みなさんも、元気に毎日を過ごせるよう、下記の「**元気な明日を目指す7つの取り組み**」を参考に、自分ならではの健康習慣づくりに取り組んでみてください。



### ◆◆◆ 元気な明日を目指す7つの取り組み ◆◆◆

- 1 自分の体力に応じた運動やスポーツに取り組みます。
- 2 地元食材を取り入れたバランスの良い食事をとります。
- 3 定期的に健康診断を受診し、病気の予防や早期発見・早期治療に努めます。
- 4 ていねいに歯をみがき、定期的に歯科健診を受診します。
- 5 禁煙や適度な飲酒量を心がけます。
- 6 積極的に生きがいを見つけます。
- 7 十分な睡眠とストレスの解消に努め、こころにゆとりのある生活を送ります。