

芝山町健康づくり宣言

健康であることはすべての人の願いであり、一人ひとりが将来にわたり元気で生き生きとした暮らしを実現するための基本となるものです。

芝山町制施行70周年を迎え、私たちは、「生涯を通じて、健康で心の豊かさを味わうことのできるまち・しばやま」を目指して、町民一人ひとりが健康に関する正しい知識と生活習慣を身につけ、生涯を通じた健康づくりに主体的に取り組み、心身ともに健康で心豊かに生活できるよう、行政、家庭、地域、学校、各種団体など関係機関が連携して健康づくりを推進することをここに宣言します。

- 1. 年に一度は健診を受け、自分の健康状態を把握します
- 1. バランスのよい食事と減塩を心がけます
- 1. 歩数を増やす、軽い運動を行うなど意識して体を動かします
- 1. たばこによる害を理解し、禁煙や受動喫煙防止に努めます
- 1. 早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えます
- 1. 毎日の歯みがきと定期的な歯科健診で歯と口の健康を守ります
- 1. 休養を十分にとり、心の健康を保ちます

令和7年10月1日

芝山町長

麻生孝之