

# 宇部市健康都市宣言

生涯にわたりいきいきと活動的な人生や生活を送るうえで、健康であることは、すべての市民の願いです。子どもから高齢者まで、あらゆる世代の市民の健康をまちの元気につなげ、安心して心豊かに幸せに暮らせる“健幸”なまちの実現をめざし、

ここに「健幸長寿のまち宇部」を宣言します。

## 一 心と体の健康づくり

- ・ 10分多く体を動かそう
- ・ 十分な睡眠と休養を取ろう
- ・ 禁煙、分煙に取り組もう
- ・ 飲酒は適量にし、休肝日をつくろう
- ・ 定期的な健診（検診）で体をチェックしよう
- ・ 栄養と塩分に気をつけて、バランスの良い食生活にしよう
- ・ 一本ずつていねいに歯を磨こう

## 一 健康なまちづくり

- ・ 安全で気持ちよく生活ができる環境を整えよう
- ・ 人の集まる場所では、たばこなどのエチケットに気をつけよう
- ・ 食の安心・安全の推進に取り組もう

## 一 健康活躍社会の人づくり

- ・ 健康づくりの活動の輪を広げよう

平成28年11月26日

宇部市長 久保田 后子