

和歌山市生き活^いき健康都市宣言案

海・山・川に囲まれた和歌山市。この自然の恵み豊かな環境の中で、心身ともに健康で、教養ある食生活を営み、毎日楽しく体を動かしながら、健康寿命をより長くしていくこと、すなわち「生き活き」過ごすことが私たちの願いです。

私たちは自らの健康を自らつくることを基本に、お互いに支えあいながら、健康づくりをすすめる都市となることを宣言します。

私たちは

- 一、自らの健康をみつめ、笑顔と運動で生き活きと過ごします。
- 一、地産地消の進んだ食卓を楽しみます。
- 一、日々楽しく体を動かし、規則正しい生活を送ります。
- 一、休養をうまくとり、心穏やかな生活を送ります。

平成26年12月16日