

「蓬田村健康宣言・健康よもぎた 10 ヶ条」

宣言文

栄養たっぷりのトマトとホタテがある、海と山に囲まれたこの村で、村民一人ひとりが心身ともに健康で生きがいをもって暮らすことが私たち村民の願いです。

家庭・地域・行政が健康のために一丸となって健康づくりに取り組むのはもちろんですが、村民一人ひとりが自らの身体のことに関心を持ち、子どもの頃から積極的に健康づくりに取り組むことが健康への第一歩になります。

そのためにも、栄養・運動・休養・飲酒・喫煙・歯の健康等の生活習慣をより良いものにするよう、健康よもぎた 10 ヶ条を目指すことが大切です。

この健康よもぎた 10 ヶ条を目指し、生き生きとした豊かな人生を過ごすことができるよう、ここに「蓬田村健康宣言」をいたします。

健康よもぎた 10 ヶ条

1. 子どもの頃からやせすぎ・太りすぎに注意します。
2. 愛情いっぱい野菜いっぱいの楽しい食事を大切にします。
3. 毎日積極的に身体を動かします。
4. ストレスをためません。
5. 家庭や地域で健やかな心を育てます。
6. たばこの害を正しく知り、禁煙と受動喫煙防止につとめます。
7. 休肝日をつくり、節度ある飲酒を心がけます。
8. 60歳で24本、80歳で20本以上の歯を目指します。
9. 自分の血圧を知り、しょっぱ口に気をつけます。
10. 毎年健（検）診を受けます。