

健都ふくしま創造チャレンジ宣言

私たちは、すべての市民が健康寿命※を延伸し地域で生涯にわたって安心して健康で暮らせるまち「健都ふくしま」の実現をめざし、市民、民間、行政総ぐるみの健康づくりを推進するため、次の内容にチャレンジします。

- 1 たのしく健脚で、体を動かす機会を増やします。
- 1 適切な量の塩分でおいしく食べる適しおに取り組みます。
- 1 自分の体を知るために、年1回、健康診断を受診します。



令和7年1月31日
健都ふくしま創造市民会議

※健康寿命とは・・・健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間