

鹿角市健康都市宣言



本市は、十和田八幡平国立公園に抱かれ、美しい景勝地や山々の麓に湧き上がる豊富な温泉に恵まれた自然豊かなまちです。

また、大湯環状列石や大日堂舞楽、花輪ばやし、毛馬内の盆踊など世界に誇れる文化遺産も多く、長い歴史とともに受け継がれてきた伝統と文化を兼ね備えています。

私たちは、これまで受け継いだ自然と伝統文化を大切にしながら、全ての市民が笑顔で健やかに暮らすことができる持続可能な社会の実現に向け、ここに健康都市を宣言します。

【食】 地元の豊富な食材を生かした、健康的な食事を心がけ、食を通して健康づくりに取り組みます。

【運動】 充実したスポーツ環境を積極的に利用し、適度な運動を心がけ、運動を通して健康づくりに取り組みます。

【学び・交流】 人と人とのつながりを大切に、生涯学習を通して、元気ではつらつとした毎日を過ごせるよう仲間づくりに努めます。

【休養・睡眠】 雄大な自然がもたらす癒し効果のもとで、十分な休養と睡眠をとり、心と体のバランスを整えます。

【健診】 自分の体を知るために定期的に健康診査を受け、目標を持って健康増進に努めます。