

■市長メッセージ

食と運動で健康に



皆さんは今、健康ですか？

昨今では食生活の欧米化や運動不足により、様々な健康被害が増えています。食については高カロリーなものに偏りがちになり、運動不足については中高年だけの問題ではなく、若者や幼児に至るまでの根が深い問題となっております。

健康は適度な運動とバランスのよい食生活の基に成り立っています。自身の生活を見直し、食事や運動習慣に気をつけ、生涯健康な生活を続けられるようにしましょう。