

# 地域医療・健康都市 小林市



住み慣れた地域で安心して暮らし、健康で豊かな生活を送ることは、すべての市民の願いです。

また、限りある医療を大切に想い、地域医療を守り育てることは、地域にとって大変重要です。

ここに、私たち小林市民は、地域一体となった協働によって、地域医療を守り育て、健康長寿をめざす「地域医療・健康都市 小林市」を宣言します。

- かかりつけ医を持ち、健（検）診を受け、疾病の予防に努めます。
- 時間内の受診を心がけるなど、限りある医療を大切にします。
- 健康意識を高め、運動を始めとする生活習慣の向上を図るなど、できることから健康づくりに努めます。
- 上手に休養をとり、人とのつながりを大切に、いきいきと生活します。
- 食に感謝し、バランスの良い食生活を心がけます。

