

ま **まなびます**
生涯続ける
健康づくり

健康は充実した人生を送る上でとても重要です。栄養や運動、休養など健康づくりについて、生涯学び実践していきましょう！



め **めざします**
旬を味わう
地産地消

毎日の食事に雲南市産の安全・安心で、四季折々の旬な食材をできるだけ多く取り入れ、バランスの良い食事をめざしましょう！美味しく食べるために、よく噛んで食べましょう！



な **なくします**
一人でくよくよ
悩むこと

心配事を一人で抱えてくよくよ悩むことは、心だけではなく身体にとっても良いことではありません。悩み事は誰かに相談してみませんか？また、悩んでいる人に声をかけることも大切です！



か **かなえます**
無理せずできる
運動習慣

自分に合った運動を見つけ、無理をしないで続けていきましょう！



うんなん健康都市宣言!

雲南市は、美しい農山村の風景や多彩な歴史遺産、新鮮で安全な食と農といった幸や恵みに溢れ、私たちは古来より感謝と共に、生活に活かして暮らしてきました。そして、今後も恵まれた環境や文化を次世代に継承し、健康で心豊かに暮らし続けることが今求められています。

健康は、私たちが夢や希望、目標などをもち、充実した人生を送る上で極めて重要であり、生涯健康でいきいきと暮らしていくことは、雲南市民誰もの願いです。

その願いを叶えるため、健やかな生活習慣を基に、家庭・地域でお互いに学び合い、支え合い、信頼できる絆を深め合いながら、健康づくりをすすめることを誓い、「うんなん健康都市」を宣言します。

雲 南 市

ね **ねがいます**
地域で育む
健康長寿

お互いに声をかけ合うなど、地域をあげて健康づくりに取り組みましょう！

