

③

運動と食事、睡眠は健康づくりの大きな要素です。
また、スポーツは個人にとどまらず仲間とのつながりによる心の豊かさにも影響を及ぼします。
スポーツや運動など体を動かすことで、誰とでもコミュニケーションを図り、健康で笑顔あふれる強い絆のまちを目指します。

案3 久喜市 ^{けんこう}健幸・スポーツ都市 宣言

都市と自然が調和する永久（とわ）に喜び暮らせるこのまちで、私たち久喜市民は、誰もが輝き、**健**やかで**幸**せな生活を送ることを願います。

この願いを実現するため、私たちは健康づくりへの意識をさらに高め、一人ひとりが自分に合った運動やスポーツに親しみます。

そして、スポーツによる豊かなコミュニケーションを通じて、世代を超えて人と人がつながり、いきいきと暮らせる「**健幸・スポーツ都市**」を目指すことをここに宣言します。

- 適度な運動、適量でバランスの良い食事、規則正しい生活習慣を実践する『健康なまち』を目指します。
- 運動やスポーツを通じて、新たに挑戦する勇気と継続する強い意志を養う『常に発展するまち』を目指します。
- 運動やスポーツに親しみ、他人を敬う謙虚な姿勢と仲間を思いやる優しい心を育む『強い絆のまち』を目指します。
- とともに身体を動かして、『笑顔あふれる躍動するまち』を目指します。

～ 健康寿命 No.1 を目標に ～

久遠（くおん）の扉を開くとき、踏み出す一歩、我が**喜**びのまち