

みんなでこころも からだも健やかに!

キラッとわたし!
キラッとかにえ!

町で

職場で

学校で

どこでも
誰とでも!

仲間と

お友達と

家族と

キラッとわたし!

動

いつもより
プラス10分動こう!
(約1,000歩)

休

明日のために、
早めに
「おやすみなさい」

食

野菜を食べよう
1日350g

健康管理

ところとからだ
と歯のチェック

タバコ

クリアな空気を
めざそう!

お酒

つくろうよ
週に2日は休肝日

歯

8020をめざして
毎日ケアをかかさず

健康寿命を伸ばしませんか?

