

一人ひとりが 健康長寿をめざす

11 目標

「ご縁でつながるまめなの輪」

ご

ごはん（食事）は 3食 毎日食べる

えん

塩分控えて 野菜はたくさん

で

できることから ストレス解消 心がけよう よい睡眠

っ

ついに決心 禁煙チャレンジ

な

なくそう 受動喫煙 公共の場での喫煙

ぐ

グループで 職場で 地域で 取り組む 健康づくり

ま

また行こう あの人のいる 通いの場

め

めざせ 8020 持とう歯みがき習慣とかかりつけ歯科医

な

仲間で声かけ 受けよう 健診（検診）

の

飲む量と 飲む日を減らそう アルコール

わ

若い時から しっかり動いて たっぷり貯筋

*ご縁・・・地域のつながり、家族のつながり、県民運動につながる。

*まめな・・・健康長寿