

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 たっぷり筋力

*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