

大事なため、
自分のため

毎日プラス10分、 日常動作で 生活改善

いつまでも若々しくあるためには、
日々の適度な身体活動が大切。
ウォーキングをはじめとし、庭いじりや掃除、
ギターの演奏、ボーリングなど、
日常での身体を動かす動作が
一日最低10分、できれば15分増えれば、
いきいきとした健康生活に近づきます。



10分

9月は、健康増進普及月間です
1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命をのばそう～

適度な運動で
健康寿命をのばそう!
Smart Life Project