

特集1

笑顔らんまん♪いきいき生活

健康づくりを考えよう



9月1日(木)～30日(金)は、
健康増進普及月間です

いきいきとした生活を送るため、この機会に生活習慣を見直してみませんか。

■まずはチェック！

あなたはこんな生活をしていませんか。

- 2・3階でも、エレベーターを迷わず使う
- 少しの外出でも車を使う
- 電車やバスでは、座席が空いていると必ず座る
- 食べる速さが早い
- 夜遅い時間に飲食している

チェックはいくつきましたか。普段の何気ない生活をちょっと見直すだけでも、生活習慣は改善されます。