

## 第1条

野菜・果物を毎日食べよう

## 第2条

間食は片手にのる量にしよう

## 第3条

おいしく適塩

## 第4条

お酒は適量  
休肝日をつくろう

## 第5条

今より10分  
動く時間を増やそう

## 第6条

食べたら歯みがきをしよう

## 第7条

定期的  
にお口も体も健康チェック

## 第8条

たばこを吸わない、  
たばこの煙を吸わせない

## 第9条

身近な人に気軽に声をかけ  
あいさつをしよう

## 第10条

自分に合った  
ストレス解消法を見つけよう

大船渡に住む、そこのあなた、  
あなたに知ってほしい!!

# 大船渡市 健康づくり 10か条

