

今、あなたに伝えたい

大船渡市

健康づくり

10か条

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