



睡眠が
百薬の長と
知った朝

(おーさん・新潟県・66歳 農業)

優秀賞

健康と
長寿の鍵は
多休から

(元気丸・広島県・30歳・主婦)

優秀賞

睡眠中
スマホも私も
充電中

(抹茶・N・岐阜県・17歳・高校生)

優秀賞



休養で

病気予防し 健康長寿



(明日の風・埼玉県・43歳・主婦)



あなたは上手に「休養」ができていますか？
生活習慣病の予防には、適度な「運動」と
バランスのとれた「食生活」とともに、
身体とこころの疲労回復となる「休養」が大切です。
仕事をしない休日を月に6日以上、
質のよい睡眠(快眠)をとり、
多休(しっかり休養をとる)を心がけましょう。