

2月は全国生活習慣病予防月間です

運動で

減らす体重
増す寿命

最優秀賞

(兵庫県・男性・はちまんあおぐ)

あと10分
歩いて延ばす
健康寿命

(兵庫県・女性・みんとん)

優秀賞

運動で

身体のリズム
良い調べ

(群馬県・女性・なつつママ)

優秀賞

家事だって

立派な運動
母元氣

(茨城県・女性・おおちかひ)

優秀賞

“多動”とは、身体をよく動かすこと。
生活習慣病の予防には、
健康的な食生活とともに
日頃からの“多動”が欠かせません。
まずは、よく歩くことから。
いつまでも若々しく
健康長寿をめざしましょう。

