



健康づくりの
第一歩は

多動
TADŌ から!

“多動”とは、身体を活発に動かすこと。“多動”は健康づくりに欠かせません。
あまり無理な目標を立てて達成できないより、日常生活の中で身体活動量を増やしましょう。
「2本の足は2人の医者」という格言があります。今より10分多く歩くことから始めましょう!

全国生活習慣病予防月間スローガン2020

四輪を
二本の足に
ギアチェンジ

(山形県 81歳 キンモクセイ)

最優秀賞

革靴を
スニーカーにした
通勤日

(兵庫県 66歳 コレット)

優秀賞

ホッ
ホッ
ホッ
歩歩歩
歩いて笑って
元気出す

(福岡県 71歳 元希)

優秀賞

運動は
健康寿命の
パスポート

(埼玉県 61歳とみクルーズ)

優秀賞



毎年2月は、全国生活習慣病予防月間

日本生活習慣病予防協会

<https://www.seikatsusyukanbyo.com/>

