

毎月10日は

けんこう

健幸 の日

始めます!

丸亀市では、みなさんの健康づくりに取り組む「きっかけ」となるよう、健幸の日を設定しました。

健幸の日には、みんなで日頃の生活を振りかえり、できることから始めましょう!

健幸10か条

10か条続けて健康10(寿)命を延ばそう!

1

1(い) つもよりのんびりする日

～体を休めてリフレッシュしてみましょう～

6

6(無) 理なく体を動かす日

～自分のできる範囲で体を動かしましょう～

2

2(二) コチンStopの日

～今日はたばこを忘れてみましょう～

7

7(仲) 良くつながる日

～地域や人とのつながりを大切にしましょう～

3

3 食3つの器で食べる日

～バランスよく食べましょう～

8

8(歯) みがきを忘れない日

～いつもより念入りに、忘れず歯みがきを～

4

4(事) 故から身を守る日

～交通ルールを守りましょう～

9

9(休) 肝日をとる日

～楽しいお酒も休肝日を忘れずに～

5

5(こ) はんを楽しむ日

～だれかと一緒に会話をしながら食事をしましょう～

10

10(受) 診する日

～健康診断で自分の体をチェックしましょう～

第2次丸亀市健康増進計画

健やか まるがめ21