

～市民の皆さんの健康のために～

市広報「ほうふ」では、平成30年5月1日号から「健やかほうふ 21 計画（第二次）」の特集を毎月掲載し、保健師や計画の推進員、医師、そして多くの市民のみなさんから健康のための情報をお届けしてきました。

今回は、総集編として、推進員や保健師から市民の皆さんへメッセージをお届けします。

おいしく
朝ごはんを
食べよう！



もう一皿
野菜を
食べよう！



歯科検診を
定期的に
受けよう！



こころの
健康に気を
配ろう！



今よりも 10 分多く
身体を動かそう！



定期的にケンシンを
受けて、自分の体の
状態を知ろう！



子どもを
タバコの害
から守ろう！

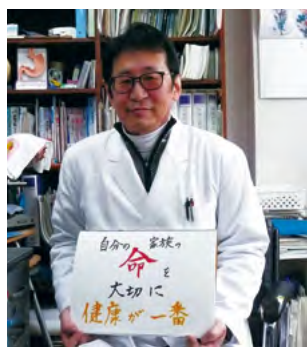


わかりやすい
言葉で伝えよう



これからも、市民の皆さん一人ひとりが、自分の、そして周りの大切な人のために、「健康ってなんだろう？」と考え、できることから実践して頂けたらと思います。

～健やかほうふ 21 計画推進員会委員から一言メッセージ！～



問 健やかほうふ 21 計画（第二次）推進委員会事務局【市保健センター・☎ 24-2161】