

令和5年 健康保持増進に関する標語

昔なら スイスイ昇れた階段も 手摺り助けに マイペース
ストレス解消は心と、まず早く睡眠をとる。

朝 夜と コップ一杯 命の水

悩むなら今をガンバレ気になる体重あなたのために私のために
バランスの取れた規則正しい食生活が健康を守る

休日は自分に合ったスポーツで 心も体もリフレッシュ

土台は健康！

休日は心も体もSHOWタイム

穏やかな 心遣いで周りに笑顔

健康は規則正しい食事から

あなたの体は家族の体、無理はストップ

身の丈に合った健康増進、ゆったり有酸素運動

睡眠と腹八分目で健康管理

毎日続けよう！適度な運動とバランスのよい食事

見つけよう 最適なストレス発散法

食べない、飲まない、吸わない

食のバランス大切に心も鍛えて健やかに

