

# 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・おおねちゃん)

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。

