

中津川市健康づくり8カ条

1. 自分の健康に関心をもち健康づくりに取り組みましょう
2. 定期的に健診を受け結果を健康づくりに活かしましょう
3. 1日3食バランスのとれた食事を心がけましょう
4. こまめに体を動かし、自分にあった運動を続けましょう
5. 1日の適正飲酒量を守りましょう
6. のぞまない受動喫煙をなくしましょう
7. かかりつけ医を持ち、毎年歯科検診を受けましょう
8. 趣味や人との交流、生きがいを健康の味方にしましょう

8つの項目を推進し、健康でいきいきと心豊かに暮らせるまちをめざします

