

元気まるもり健康づくりプラン

～いつまでも笑顔つながりいきいきと
心も体も元気なまるもり～

- 年に1回は健診を受けて自分の健康状態を把握しよう
- 食への関心を持ち、正しい知識と食習慣を身につけよう
- 歯と口腔に関する正しい知識を持ち、健康な歯を保ちましょう
- 何歳になっても意識して体を動かし身体活動量を増やしていこう
- 互いにこころの声に耳を傾け、早めの相談を心がけよう
- たばこによる健康への影響を理解して健康被害をなくそう
- 飲酒に関する正しい知識を持ち、適正飲酒を心がけよう

