

平成26年11月8日(土曜)開催 健康フェア
わたしの「健康なまち習志野宣言！！」

☆からだの健康

- ・ 食べ過ぎないようにします
- ・ 食生活に気をつける
- ・ バランスの良い食生活
- ・ 3食きちんと食べる！！
- ・ お酒を減らす！
- ・ 三食バランスよく食べる
- ・ 牛乳を毎日飲んでます
- ・ 大食いをしてない
- ・ 早寝早起き、笑顔で過ごそう！
- ・ よく寝る
- ・ 12時までに寝る
- ・ 規則正しく生活する！
- ・ 歩く！！
- ・ 毎日1万歩歩くゾ～
- ・ 毎日自転車通勤します
- ・ 水泳をがんばります
- ・ 元気でいるために外で遊ぶ
- ・ 転倒無視体操を続けて頑張るぞ！
- ・ 毎朝ラジオ体操をやる
- ・ いつまでも元気に歩く
- ・ スポーツ頑張るぞ
- ・ 毎日元気に外出
- ・ 食事と運動で体重を減らす！！
- ・ あともう3kg減
- ・ ダイエット
- ・ 定期健診は毎年受診しています
- ・ 誕生日は人間ドックへ！
- ・ 健診を毎年受ける
- ・ タバコは吸わない
- ・ 残業しない(したくない)
- ・ 働きすぎ注意
- ・ おいしく食べてよく笑うこと！

☆こころの健康

- ・ あまり怒らないようにします
- ・ 外に出て友人とおしゃべりすること
- ・ 笑顔大切に、心穏やかな毎日を！！
- ・ 家族3人で健康に楽しく過ごす
- ・ 毎日笑顔で過ごす！

☆歯の健康

- ・ しっかりと歯を磨き、よく歩くこと
- ・ 寝る前の歯磨きは念入りに！