

目の前の健康づくり

階 段 利 用

～1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～



移動には
できるだけ
階段を利用しましょう



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6%



～身体にも地球にも優しい生活～



健康日本21

※体調に注意して、無理のない範囲で行いましょう
厚生労働省