



リニューアル

【健康チャレンジ10か条】

- 第 1 条 朝ごはん食べて今日もスタート
- 第 2 条 毎食バランス良く一口目は野菜から
- 第 3 条 めざせ！おいしい薄味生活
- 第 4 条 たのしく歩こう古賀の道
- 第 5 条 すき間時間にちょこっと筋トレ
- 第 6 条 じっとしないでこまめに動こう
- 第 7 条 測って確認 自分の健康
- 第 8 条 食べて磨いて歯科検診
- 第 9 条 笑顔であいさつ楽しいおしゃべり
- 第 10 条 早起き早寝でぐっすり睡眠

【子ども版健康チャレンジ 10 か条】

- 第 1 条 朝ごはん食べて、やる気！元気！
- 第 2 条 毎日野菜を食べよう
- 第 3 条 「まごたちわやさしい」※でバランスのとれた食事を
- 第 4 条 歩いて(自転車で)学校に行こう
- 第 5 条 リつよう立腰で筋力アップ
- 第 6 条 毎日ていねいな歯みがきをしよう
- 第 7 条 家族で決めようスマホやゲームの使い方
- 第 8 条 早寝、早起き、生活リズムを整えよう
- 第 9 条 笑顔であいさつ楽しいおしゃべり
- 第 10 条 悩みがあれば誰かに話そう

※1日の食事で、豆、ごま、たまご、牛乳、わかめ等の海藻類、野菜、魚、しいたけ等のキノコ類、イモ類をそろえて食べること

古賀市 健康チャレンジ10か条

お問合せ：古賀市健康介護課 健康づくり係 (092)942-1151