

9月は「健康増進普及月間」です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠

～健康寿命の延伸～

(健康増進普及月間の統一標語)

長崎市でも、健康6分野を柱に、健康づくりの推進に向けて取り組んでいます。