

9月は「健康増進普及月間」

&「食生活改善普及運動」実施月間です

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。

まずは毎日、

あと一皿ずつ野菜と果物をプラス

食生活改善のためのポイントをお伝えします！