

健康寿命日本一を目指して!

## 甲州8つの合い言葉

【食生活】

① 食事はよく噛み、こびっと食うじゃん

【減塩】

② 塩分控えめ、素材の味がいいじゃんね

【お口の健康】

③ 毎日きちんと歯磨きするじゃん

【こころ】

④ 「いいさよお〜」心のゆとりが大事ずら

【病気の早期発見・治療】

⑤ ほっとかず、早めに病院行くじゃんね

【社会参加】

⑥ こまめに出かけておしゃべりするじゃん

【身体活動】

⑦ さあ歩こう、あわせて筋トレしてみるじゃん

【転倒予防】

⑧ き気をつけて、家の中でも転んじよし

「ししまいほこさき」  
って覚えてマル!

