



今日は歩く
くり!



Project W

生活の中で工夫して
運動量を増やしましょう!!



運動習慣がある人は、ない人と比べて生活習慣病や肥満・がんなどになりにくいと言われています。また、運動をすることでメンタルヘルスにも良い影響があります。

※心疾患や脳卒中などの生活習慣病や骨折や腰痛歴がある人は、かかりつけ医に相談してから運動するようにしましょう!



「プロジェクトW」とは

からだによい食事 (Wholesome Food) や運動 (Wholesome Exercise) で健康で自分らしい人生 (Wholesome Life) を！
市の健康増進計画「第2次健康づくりとう21」からの取り組みです。