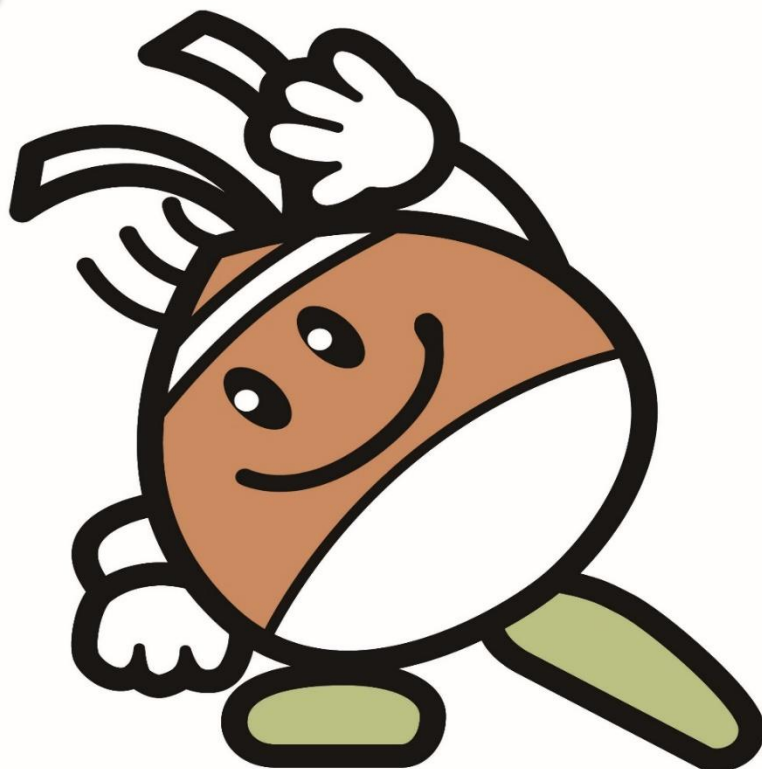


(案)

# 今より+10分



# 体を動かそう♪

ポイントW

～なぜ運動が必要なの？～

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ると言われています。

※心疾患や腎疾患、脳卒中、生活習慣病、腰痛などがある場合には、かかりつけ医師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(Wonderful Life)を！  
市の健康増進計画「第3次健康りっとう21」の取り組みです。