

あなたは毎日
くつできている？

古賀市 健康

チャレンジ 10 か条

第1条

朝ごはん食べて
今日もスタート



第2条

毎食野菜から
食べよう



第3条

バランスよく
食べよう



第4条

減塩！
だしを活かして
うまみたっぷり



第5条

プラス10分
からだを動かそう



第6条

無理なく楽しく
筋力アップ
筋肉ピクピク
骨コツコツ



第7条

測って
自分の健康
確認



第8条

正しくお口の
手入れをしよう



第9条

笑顔であいさつ
楽しいおしゃべり



第10条

早起き早寝で
ぐっすり睡眠

