

元気な自分のつくりかた

最近、元気
出ないな...

戸塚区のマスコット
「ウナシー」



それ、
生活習慣の乱れが
原因かも！

とつかハートプランマスコット
「こころん」

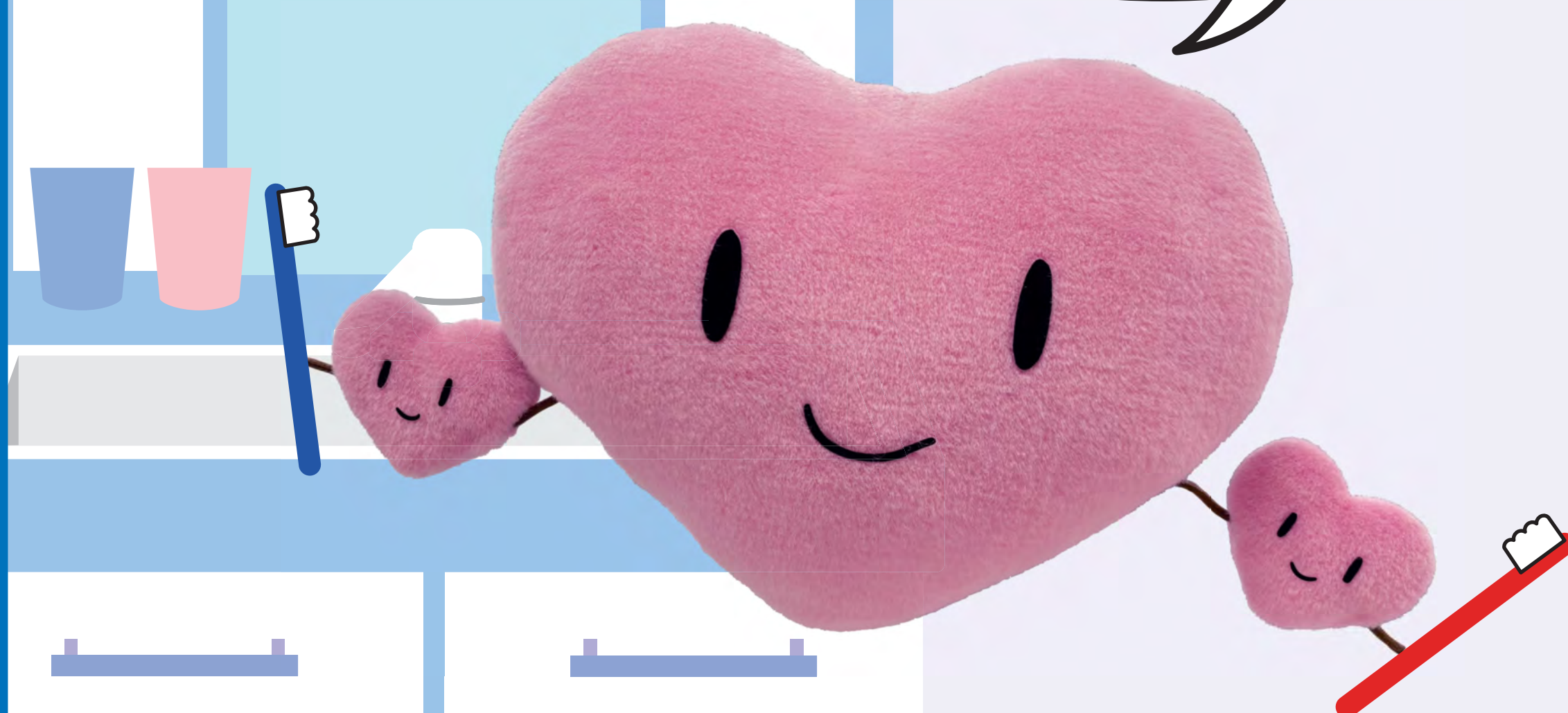


栄養
足りてる？



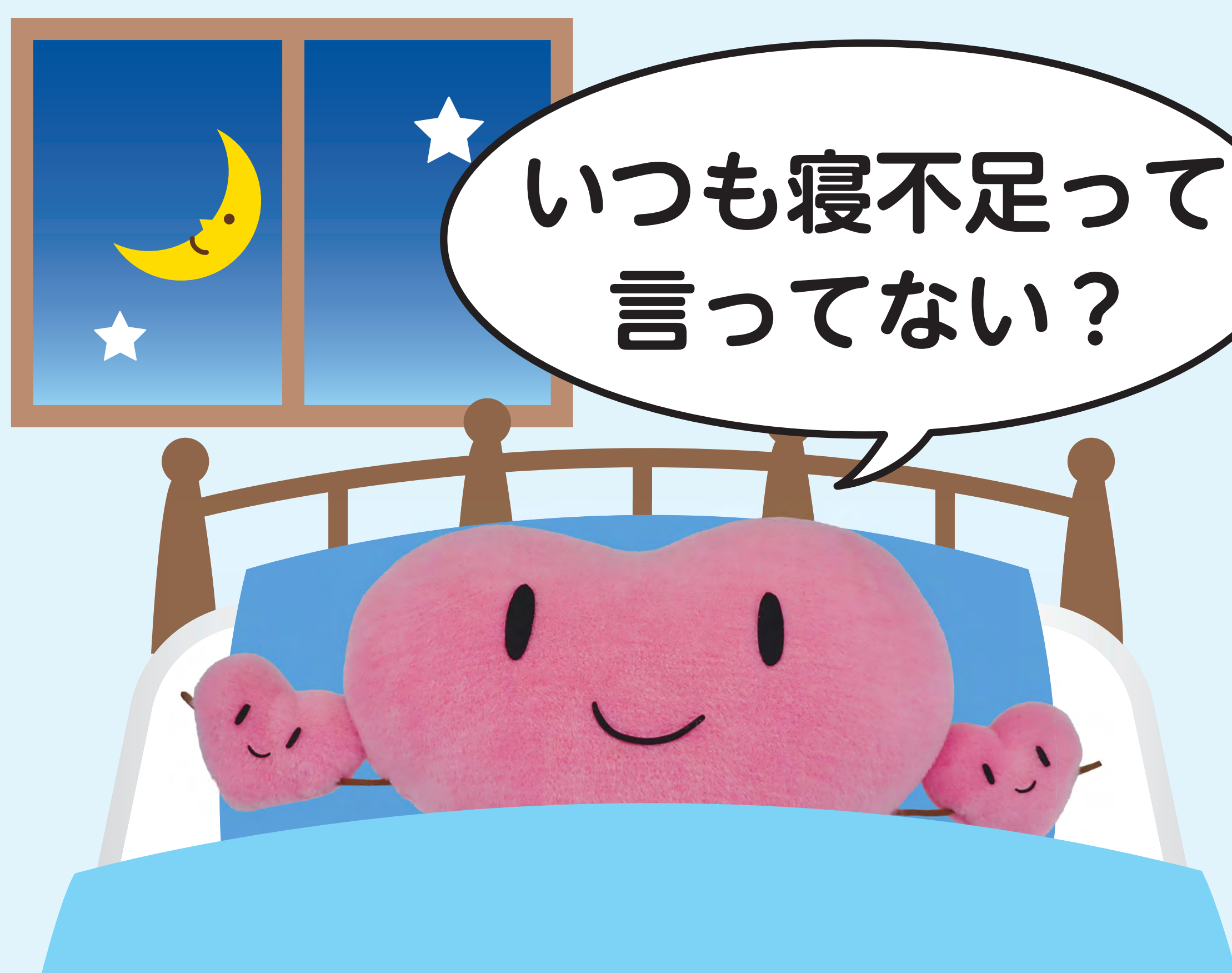
- ☐ 1日3食食べて、生活リズムを整えよう
- ☐ 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく

毎月歯ブラシ
交換してる？



- ☐ 1回3分の丁寧な歯みがきをしよう
- ☐ デンタルフロスや歯間ブラシも使ってケアしよう

いつも寝不足って
言ってない？



- ☐ 寝る前のスマホを控えて睡眠の質アップ
- ☐ 睡眠時間は6時間以上を目安に
- ☐ 光・音・室温調整で快適な睡眠環境をつくろう

今日の歩数
それだけ？



- ☐ 日常の中で「こまめに」動く、定期的にしっかり運動
- ☐ 週2回以上の運動が生活習慣病予防に効果的
- ☐ 30分に1回を目安に立ち上がって体を動かす



キャンペーン実施中！
抽選でプレゼントが当たる

戸塚区役所 元気な自分のつくりかた

