



# 寒くなる前の今がチャンス! あなたも何かひとつ始めませんか。

▶ 自分の身長・体重・BMI・腹囲を測ってみる  
(自分の体を知ることからはじめましょう)

▶ 歩数を今よりも1000歩増やす

▶ 1日3食、規則正しく食べる。  
(食事バランスガイドを参考にしましょう)

▶ 「早寝 早起き 朝ごはん」をこころがける  
1日は、朝ごはんを食べてすっきりした頭と体ではじめましょう。

▶ 野菜をたっぷり食べる  
(野菜や海藻、きのこを使ったおかずを一品増やしましょう)



※次回は **食事バランスガイドの使い方** (12月) についてお知らせします!

<問い合わせ先>

栃木県健康増進課 健康づくり推進室 ☎028-623-3094  
県西健康福祉センター ☎0289-64-3125 県東健康福祉センター ☎0285-82-3321  
県南健康福祉センター ☎0285-22-1509 県北健康福祉センター ☎0287-22-2679  
安足健康福祉センター ☎0284-41-5895 (各センター担当課: 健康対策課 栄養難病担当)

発行 栃木県県北健康福祉センター ☎0287-22-2679



「とちぎ健康21協力店」から発信します!

健康情報 NO.3

## 「健康について考えましょう」

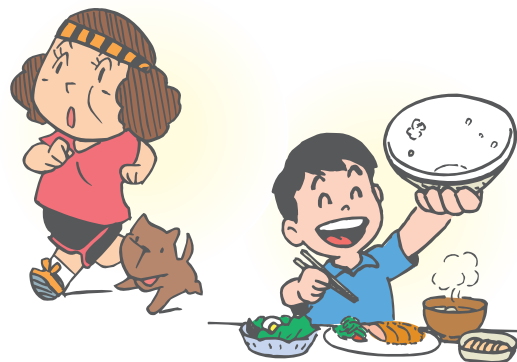
(H19.11)

健康って?



何に気をつければいいの?

## 自分の健康・家族の健康 について改めて考えたことはありますか。



健康ですこやかな毎日を過ごすために何をすればいいのが。

あなたも自分の生活を振り返って考えてみましょう。