

平成
28~37
年度

健康づくり 実践ガイド

健康な暮らしをめざして

健診を
受けよう

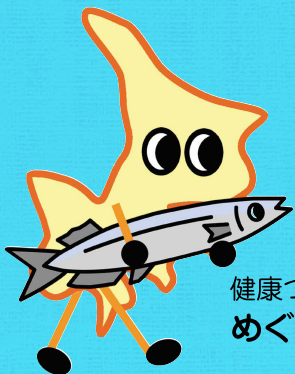
食事の
バランス
を考えよう



いつまでも
心豊かに
いきいきと

生活習慣
を見直そう

1日10分
からだを多く
動かそう



健康づくりキャラクター
めぐろッチ

目黒区

がん

循環器疾患

糖尿病

栄養・食生活

身体活動・運動

アルコール

たばこ

歯・口腔

高齢者の健康

こころの健康

生活環境

食育