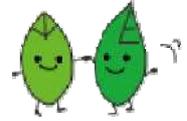
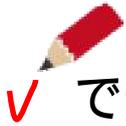
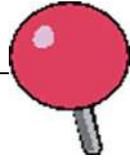


わたしの 行動チェックリスト



✓ できたことをチェックしてみましょう！

朝ごはんを食べた。

菓子類を食べなかった。

漬物を1日1食しか、もしくは全く食べなかった。

いつもより多く体を動かした。

いつもより10分多く歩いてみた。

ぐっすり眠れた。

家族や周りの人に「お疲れ様」と声をかけた。

夜の歯磨きができた。

体重を測った。

笑顔で過ごした。



皆さんどうでしたか？
ひとりひとりの健康がまちみんなの健康につながります。
1つずつできることから始めてみましょう！

各公民館に高千穂町健康増進計画の冊子が置いてありますので、
詳しい内容はそちらをご覧ください。

< 文書取扱 >

高千穂町保健センター げんき荘

電話：73 - 1717

