

おかやですすめる食育情報

健康寿命を
のばしましょう!

★スマート・ライフ・プロジェクト★

3つのアクション



適度な運動

「毎日プラス 10 分の運動」



適切な食生活

「毎日プラス一皿の野菜」



禁 煙

「たばこの
煙をなくす」



健診・検診の受診

岡谷市では命に関わる病気を未然に防ぎ、市民の皆さんが健康でいきいきと暮らせる期間（健康寿命）の延伸を目指して「血管を守ろうプロジェクト」を進めています。

9月は「健康増進普及月間」と「食生活改善普及運動期間」です。

同期間中、市役所庁舎1階ロビーにて「健康づくりに関する展示コーナー」を設置しておりますので、ぜひご覧下さい。