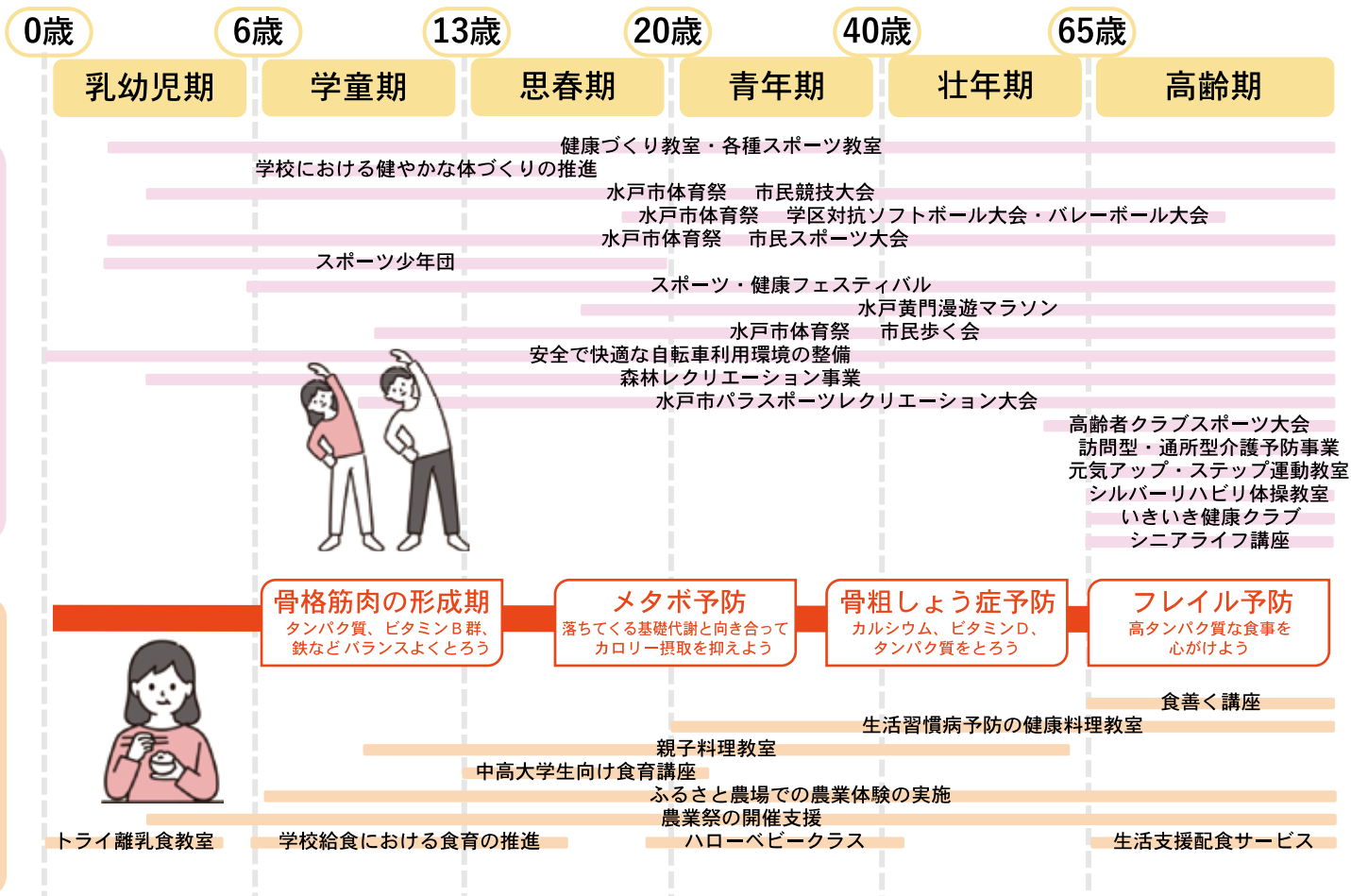




「元気な明日を目指す7つの取り組み」を心がけ 自分ならではの健康習慣づくりに取り組みましょう
健康づくり施策一覧の詳細は水戸市ホームページからご覧いただけます。

1 自分の体力に応じた運動やスポーツに取り組みます。

2 地元食材を取り入れたバランスの良い食事をとります。



3 定期的に健康診断を受診し、病気の予防や早期発見・早期治療に努めます。

4 ていねいに歯をみがき、定期的に歯科健診を受診します。

5 禁煙や適度な飲酒量を心がけます。

6 積極的に生きがいを見つけます。

7 十分な睡眠とストレスの解消に努め、こころにゆとりのある生活を送ります。

