

# 目の前の健康づくり

# 階段 利用

～ 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～



移動には  
できるだけ  
階段を利用しましょう



みんなで止めよう温暖化  
チーム・マイナス6%



～身体にも地球にも優しい生活～

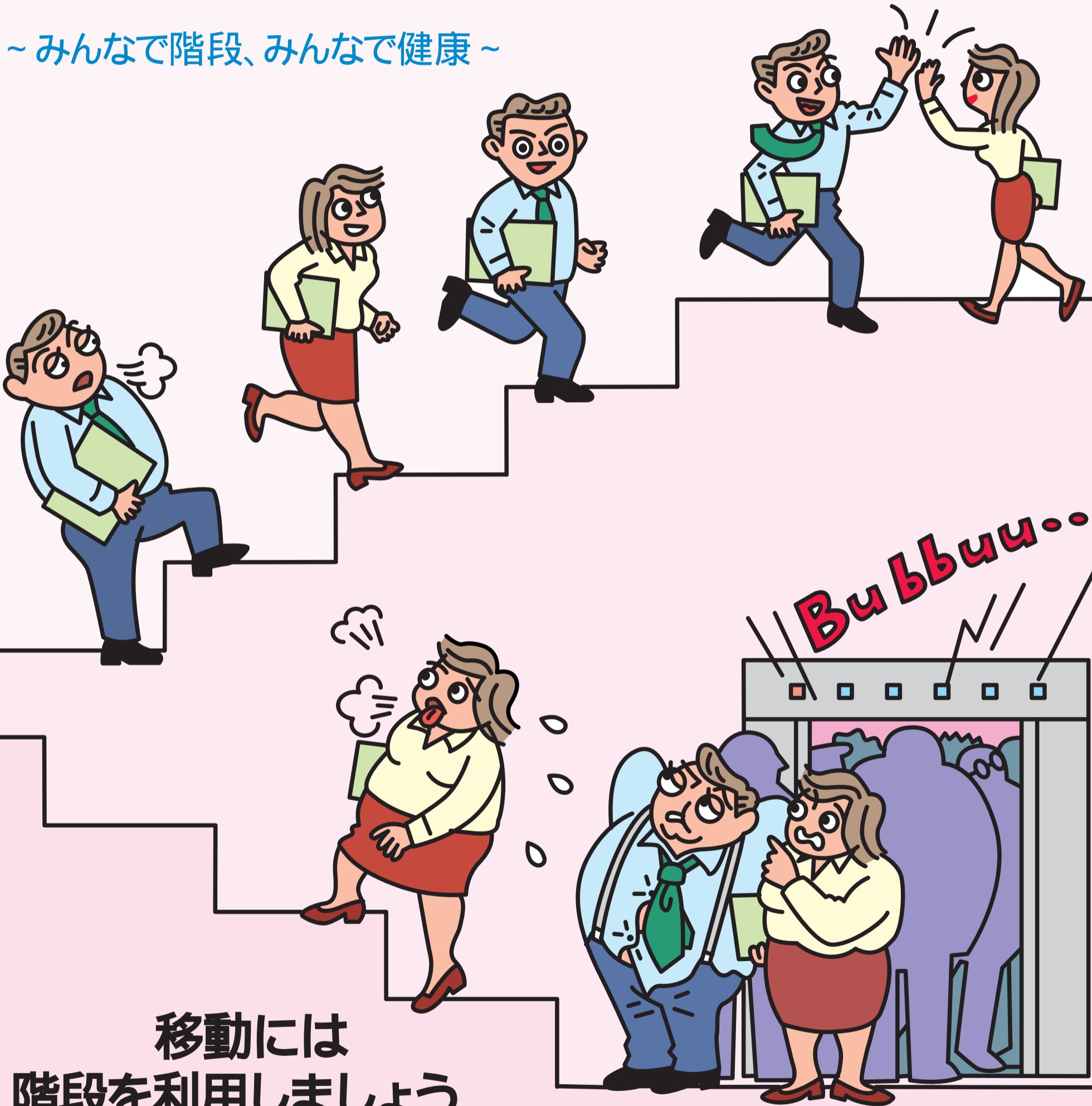


健康日本21

# 始めてますか？

# 階段 利用

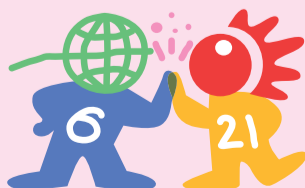
～ みんなで階段、みんな健康～



## 移動には 階段を利用しましょう



みんなで止めよう温暖化  
チーム・マイナス6%



～ 身体にも地球にも優しい生活～



健康日本21

体調に注意して、無理のない範囲で行いましょう  
厚生労働省