

# 心と体の けんこうづくり

健康アップは

いい汗・笑顔・良い食事



健康でありたい……

だれにでも共通する願いです。

そして、健康の三要素といえは、栄養・休養・運動です。確かに、医療の進歩や食生活の向上などにより、平均寿命は伸び、青少年の体格もよくなって来ましたが、反面、交通機関の発達などで、日常生活において体を動かす機会はどんどん減少しています。さらには、ストレス社会といわれる現在、肉体的な疲れに加えて、精神的な疲れを強く感じる人が多くなっています。

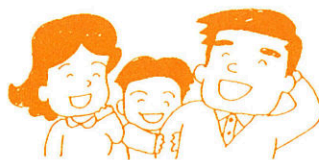
心と体の健康は自らがつくるもの。スポーツ、食欲、リフレッシュの秋、日々の生活を健康で過ごすためにも、今一度健康づくりについて、考えてみましょう。

「けんこうは、家族みんなの財産です。」

3 よいお酒を飲むこと



2 よい家庭をつくること



1 よい睡眠をとること



健康づくりの  
休養10ヶ条