

# 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