



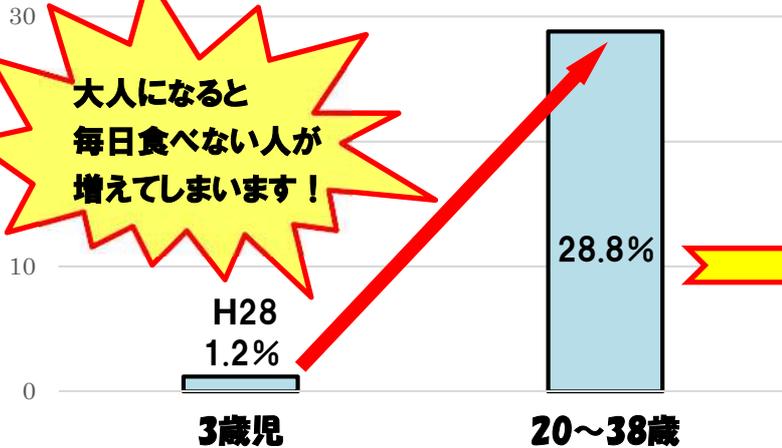
活き活き健康通信



一年の計は元旦にあり。今年はぜひ…

家族で毎日 楽しく朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを毎日食べていない人



大人になると
毎日食べない人が
増えてしまいます！

goodライフ健診結果において

欠食や偏った食生活

のみられる受診者に

脂質異常(コレステロールが高い)

が目立ちました。

3歳児健診(4月~9月)およびgoodライフ健診(7月~9月)結果の比較

健康長寿のための **食の心得**

その1: 1日3食!

子どもだけでなく、大人になっても大切です。

その2: よくかむ!

脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムができます。

その3: バランスよく食べる!

いろいろな栄養素を摂り、
活き活きとエネルギーに毎日をスタートしよう!

《健康に関する問い合わせ》

瑞穂市役所 健康推進課 TEL058-327-8611