か

噛(か)んで 噛(か)んで よく噛(か)んで 認知(にんちしょう)症予防(よぼう)

国安地区健康づくり推進員

き

気(き)を長(なが)く

心(こころ)は丸(まる)く

おだやかに

楠河地区健康づくり推進員

くちこみで広げていこう健康診断の輪

田野地区健康づくり推進員

け

血糖値（けっとうち）

上昇抑（じょうしょうおさ）える

食物繊維（しょくもつせんい）

丹原地区健康づくり推進員

3

御馳走(ごちそう)も

過(す)ぎれば毒(どく)に

早変(はやが)わり

吉岡地区健康づくり推進員