ま

まず検診（けんしん）

自分（じぶん）の体調（たいちょう）

自分（じぶん）で知（し）ろう

中川・桜樹地区健康づくり推進員

み

味噌納豆（みそなっとう）

発酵食品（はっこうしょくひん）で

身体（からだ）いきいき

楠河地区健康づくり推進員

む

無理（むり）するな

マイペースでこそ

長続（ながつづ）き

小松地区健康づくり推進員

め

面倒（めんどう）くさい

その心（こころ）が招（まね）く

認知症（にんちしょう）

三芳地区健康づくり推進員

も

目標（もくひょう）は

健康寿命（けんこうじゅみょう）を

延（の）ばすこと

中川・桜樹地区健康づくり推進員