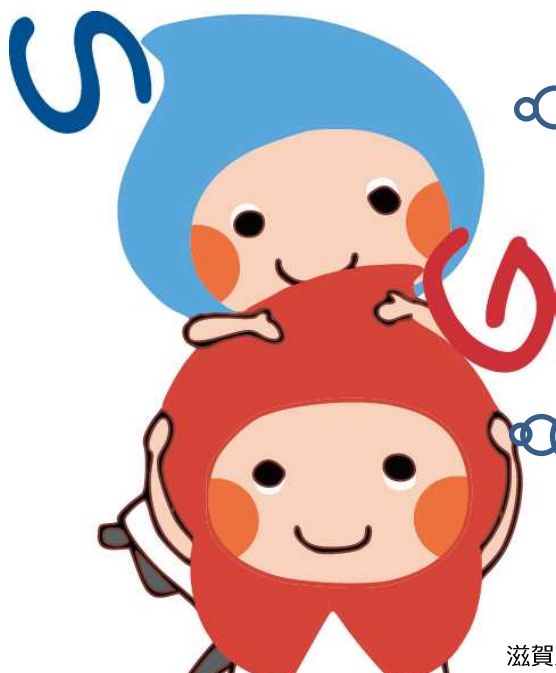


県民のみなさん
へのメッセージ

「いつまでもその人らしく活躍し、
ともに支え合う社会」をめざして



運動やボランティア等で
生きがいと楽しさを
いっぱい感じて暮らそう

素敵な出会いと趣味で
健康いきいき

滋賀県健康づくりキャラクター しがのハグ&クミ

- バランスのとれた**食事**をし、適正な**体重**を維持しましょう
- **運動の習慣**を身につけましょう(1回30分以上の運動を週2回以上)
- **休養とストレス**の解消を心がけましょう
- 喫煙の健康への影響を知って、**禁煙、分煙**をしましょう
- **お酒**はほどほどにしましょう(缶ビールなら男性2本、女性1本まで)
- 定期的にからだと歯の**健診**を受けましょう