

全国生活習慣病予防月間2026



幸せは 足元から

多く動いて健康を実感

“多動”とは、身体を活発に動かすこと。“多動”は健康づくりに欠かせません。あまり無理な目標を立てて達成できないより、日常生活の中で身体活動量を増やしましょう。「2本の足は2人の医者」という格言があります。今より10分多く歩くことから始めましょう。



多動

家事は背中が
丸まりがち
合間のストレッチで
身体を動かそう！



いつもの散歩
コースから
少し寄り道♪



そろそろ休憩♪
かる~い伸びで
気分転換



たまには動きながら
書類確認！
新しいアイデアも？



QRコード(特設ページへ) ▶▶▶
<https://seikatsusyukanbyo.com/monthly/>



毎年2月は、全国生活習慣病予防月間

日本生活習慣病予防協会 <https://www.seikatsusyukanbyo.com/>