

さわやかなのびのび健康さのし

“健康”は、生き生きと暮らすための基盤です！！
バランスのとれた食事や適度な運動など、毎日の生活習慣の積み重ねが健康を保ちます。



佐野の
美味しい
野菜や果物
を食べよう

さあみなさん
からだにいいこと
できることから
始めましょう！
続けましょう！

佐野市
sano
city

健康長寿

づくりでの取り組み



9月は健康増進普及月間とがん征圧月間です！

体を動かそう
自分に合った
運動を
続けよう



けんしん
を受けよう

つながろう

佐野の美味しい野菜や果物を食べよう！

生活習慣病のリスクを減らす効果があります。
野菜から食べるベジファーストでさらに健康度アップ。

けんしんを受けよう！

特定健診、がん検診、歯科検診を受けて、自分の身体の健康状態を確認しましょう。
健診スタートブックを活用してお得に受けることができます。
けんしんの結果、要精密検査の場合は、必ず精密検査を受けましょう。

体を動かそう。自分に合った運動を続けよう！

体を動かすことが得意な人もいれば、苦手な人もいます。
健康づくりのためにはどんな人にとっても運動は大切です。

つながろう！

社会的つながりが、健康状態に影響することがわかっています。

詳しくはこちら↓



〔問合せ〕 佐野市健康増進課 TEL：24-5770
FAX：20-3032