

健康都市弘前の実現に向けて みんなで始めよう！



「運動」「食事」「健診」の3つの側面から、
気軽にできることをピックアップしました。

運動

あと**10**分 今より多く
体を動かそう



食事

あと**50**g ベジファーストで
野菜を食べよう



健診

年**1**回 健診（検診）を
受けよう



自身の健康のため、
家族の健康のため、
みんなで続けましょう。



▲詳しくは弘前市
ホームページへ。