

健康日本21で生活習慣病を予防しよう

私たちがいつまでも、いきいきと元気に暮らしていくために、まずは生活習慣病の予防が大切です。疾病を予防し、すべての人が健やかで心豊かに生活できることをめざす運動が「健康日本21」です。健康日本21では、生活習慣の改善目標を9つに分けて示しています。自分の生活習慣をふり返り、この健康目標をいかし、みんなで健康になりましょう。

