

目次

はじめに	1
運動は大変だと思いませんか？ 「ながら」と「ついで」で体カづくり	2
今日から始めませんか！お塩少なめの生活 減塩、無理なく手軽に続けましょう！	3
未来の元気をマモル 歯の健康 お口の健康は体全体の健康につながっている	4
栄養バランスの良い食事ってなんだろう 食べて病気を予防する、体に良い食事	5
「良い睡眠」とれていますか？ 良い睡眠で、心も体も健康に	6
感染症に気を付けよう！ 感染防止の3つの基本	7
あおもり糖尿病川柳コンテスト受賞作品紹介	8～9

健康情報動画

「GOGO健活！マモルさんリターンズ」紹介

健やか力向上推進キャラクター「マモルさん」一家が、わかりやすく解説する動画をYouTubeで配信しています。是非ご覧ください。



「ながら」と「ついで」で体カづくり

【YouTube URL】

<https://www.youtube.com/watch?v=HUAhmfXwckW>



減塩、無理なく手軽に続けましょう！

【YouTube URL】

<https://youtu.be/pdCwcuR4VME>



お口の健康は体全体の健康につながっている

【YouTube URL】

<https://www.youtube.com/watch?v=IDcJ9dC-ffw>

