

目指そう! 元気ちば

～健康ちば21 (第2次) 中間評価の結果から～

【実践編】



千葉県マスコットキャラクター
「チーバくん」

食事は減塩 (**げ**んえん)

運動 (**うん**どう) は +10 (プラス・テン)

休養 (**き**ゅうよう) は睡眠でしっかりと

地域 (**ち**いき) の人とつながって

延 **ば** そう健康寿命!

県の健康増進計画「健康ちば21 (第2次)」(平成25～平成34年度)の中間評価において、県民の皆様とともに健康寿命の延伸に向けた健康づくりに取り組むための合言葉、「目指そう!元気ちば」をつくりました。

さあ、今日から一緒に「**げ・ん・き・ち・ば**」を実践しましょう!

平成30年11月

千葉県