

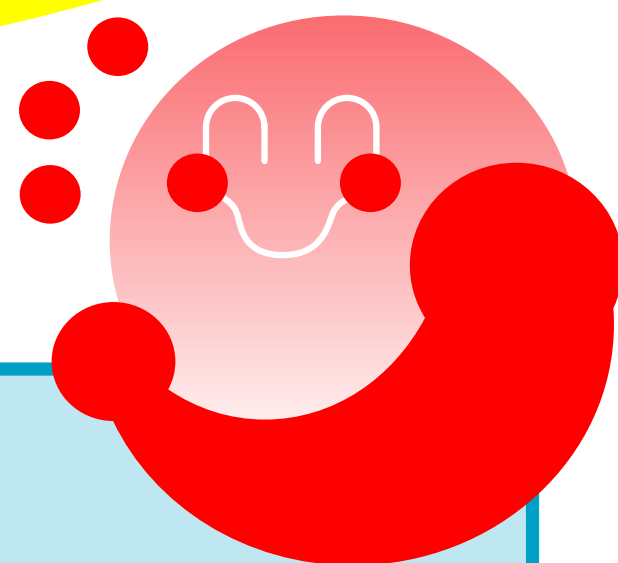
# 健康おきなわ21

◎県民みんなで、  
「チャーガンジューおきなわ！」  
を目指しましょう。

県民みんなで実行したい、楽しい健康づくりのための

## チャーガンジューおきなわ 9か条

- ち** ちゃんと朝食 あぶら控えめ おいしいごはん
- ー** 1日1回 体重測定
- が** 頑張りすぎず適度な運動  
今より10分(1,000歩)多く歩こう!
- ん** 十分な休養 ストレスと上手に付き合おう  
ひとりで悩まず相談を
- じ** うれしいね 禁煙・分煙で あなたも私も快適に!
- ゅ** おくちの健康 3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス
- う** 休肝日をつくろう お酒はほどほどに  
未成年や妊婦は飲みません・飲ませません
- お** 仲間・家族で行こう! 健康診断・がん検診
- き** 大きな輪 みんなで支える「健康・長寿」
- な**
- わ**



### 応援団募集!

■県民の健康づくりを応援するために、  
チャーガンジューおきなわ応援団  
を結成します! 健康づくり活動をしている  
自主サークル等の皆さん、応援団へ参加しませんか。