

さんじょう 「健康かるた」



三条市健康づくり推進協議会

あー気持ちいい

と思えることを

習慣に

お祭りや

祝いの酒は

大人だけ

健康の秘訣は

毎日

「みんなの体操」

いろいろな

地場産野菜で

元気なからだ

かかりつけ医

もって安心

家族の健康

子どもにも

迷惑かけてる

その一本

うん、そうね

聞いてもらって

ストレス解消

今日からは

車をやめて

まずは、自転車

さらさらと

血の流れよくする

野菜たち

遠慮します

私は本日

休肝日

クチュクチュペー！

食べたらうがい

効果あり

しっかり噛んで

腹七分目

④す
すすめません

未成年者に

アルコール

④生
活のリズムを

くずさず

二食たべよう

④そ
の煙

まわりに気づか

い喫煙マナー

④楽
しんで

みんなで歩こう

「良寛の道」

④ち
よっと待て！

それではカロリー

とりすぎだ

④次
の日に

残るお酒は

やめましよう

④定
期健診

受けて安心

お口の健康

④糖
尿病 子どもの

頃から気をつけよう

規則正しい生活習慣

④悩
むより

早め 早めの

お医者さん

④入
院で

よつやくたばこの

害を知る

④ぬ
るめの湯

心もからだも

リラックス

④寝
る前の

仕上げみがきで

むし歯 ゼロ

ノーと言おう

そのたばこ

私はただ今妊娠中

ハ！ハ！ハ！

笑いがさそう

元気な心

一人より

みんなで食べたい

おいしいごはん

ふやそうよ

何でも話せる

おともだち

減らそうよ

むし歯をつくる

甘いもの

ほどほどに

お酒を楽しむ

素敵な大人

豆・とうふ

畑の肉が

おともだち

みんな健診受けた

かね！声かけあって

忘れずに

無理せずに

足腰鍛える

二条音頭

めざそうよ！

八十歳で

二十本の自分の歯

もっととりたい

カルシウム

小魚、海藻、緑の野菜

やめましょう

暴飲、暴食

運動不足

④ ゆ
っくりと

自分のペースで

生活を

⑤ よ
う来たね

自慢の「のっぺ」で

おもてなし

⑥ ら
くに作れる 簡単

レシピ 色とりどりの

四季の味

⑦ リ
ュック背に

歩いて買い物

いい運動

⑧ ル
ックスを気にして

たばこを吸うよりは

体が大事 まず禁煙

⑨ 連
休は

ゆったり心の

栄養補給

⑩ 路
上で交わす挨拶も

にっこりさわやか

ウォーキング

⑪ わ
たしの歯

一生使う

宝物

