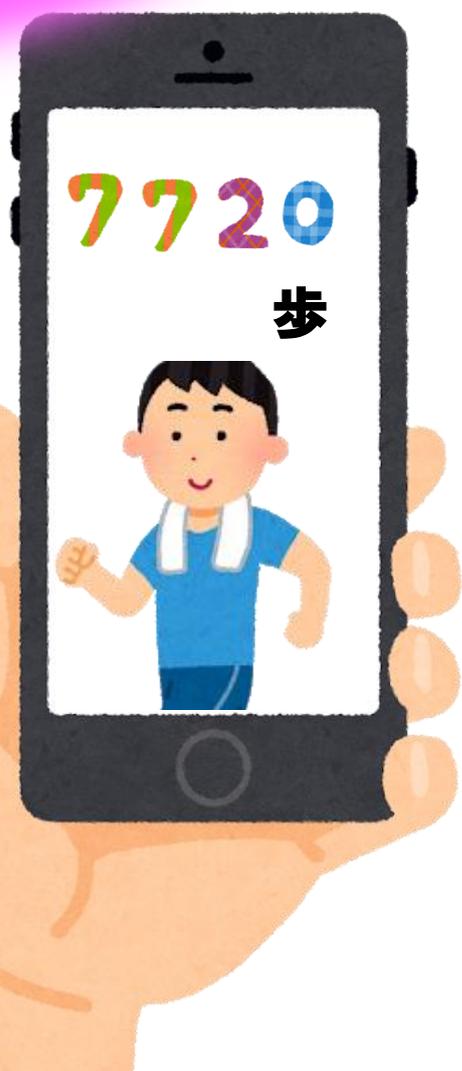


# 自分の歩数知ってる？

第2次みやぎ21健康プランの目標

男性 **9,000** 歩  
女性 **8,500** 歩



知っていますか？

歩くほど、脳に酸素がまわって、頭の回転が速くなること。

あと15分、生活に「歩く」をプラスして仕事の能率をあげよう。

まずは一度自分の歩数をチェック→



## 健康チャレンジウィーク参加中！！

事業所名：

宮城県仙南保健所