

自分の歩数知ってる？

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(1,500歩)、生活に「歩く」をプラスして仕事の能率をあげよう。



第3次みやぎ21健康プランの目標

20～64歳 8,000歩

65歳以上 6,000歩

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