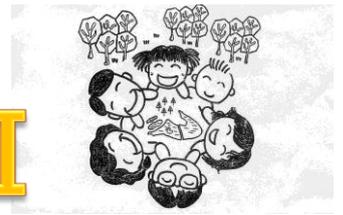


# なわて健康プランⅡ



1月のスローガン

やめようタバコ 守ろう健康！

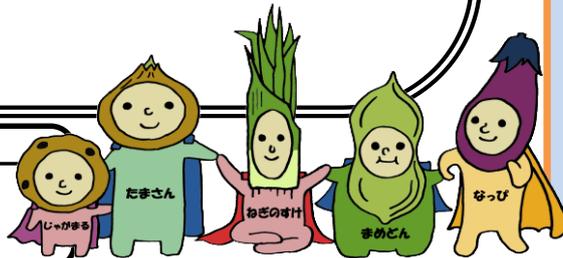
## 健康の豆知識

### ★ うれしい禁煙のメリット ★

1. イライラしなくなる。
2. 体力が戻る。息切れがしない。
3. ご飯が美味しい。
4. 血行が良くなるため、顔・肌の色が明るくなる。
5. 歯が黄色くならない。
6. 口臭が改善する。
7. よく眠られる。
8. 肌の状態が改善し、化粧のノリが良くなる。
9. 体や髪の毛・衣服がタバコ臭くならない。
10. タバコの出費が抑えられる。

※男女ともに一番感じる禁煙のメリットは、体力の回復です。また、タバコを止めると運動時の呼吸が楽になるだけでなく、全身の若返り効果が期待できます。

食育推進キャラクター  
なわてレンジャー



やめたい人を  
応援します！

今月の取組み

なわて健康プランⅡとは

四條畷市民が健康意識を高め、地域全体で健康づくり運動を推進していくための計画です