

健康づくりの合言葉

「とよた健康プラス10^{じゅう}」

できることからやってみよう！
プラス10の取組

プラス
10^{じゅう}



野菜を
プラス10口分
多く食べよう！



毎月の休肝日を
プラス10日
増やそう！



正しい姿勢を
プラス10分
保とう！



ウォーキングで
プラス10分
長く歩こう！



ストレッチ
プラス10分を
習慣にしよう！



動画鑑賞の時は
プラス10分
目の休憩をしよう！

「とよた健康プラス10^{じゅう}」とは、健康づくりを推進していくための「合言葉」です。
上記の「行動の例」を参考に、市民一人ひとりが「プラス10」の取組を実践しましょう！

ZENT ×  豊田市