目指そう！元気ちばけん

健康ちば 21（第 3 次）行動目標

食事は減塩（げんえん）
運動（うんどう）は＋10（プラス・テン）
休養（きゅうよう）は睡眠でしっかりと
地域（ちいき）の人とつながって
延ばそう健康寿命！
健診・検診（けんしん）は必ず受けて
なくそう健康（けんこう）格差！！

チーバくん

目指そう！元気ちばけん

健康ちば 21（第 3 次）行動目標

食事は減塩（げんえん）
運動（うんどう）は＋10（プラス・テン）
休養（きゅうよう）は睡眠でしっかりと
地域（ちいき）の人とつながって
延ばそう健康寿命！
健診・検診（けんしん）は必ず受けて
なくそう健康（けんこう）格差！！

チーバくん

目指そう！元気ちばけん

健康ちば 21（第 3 次）行動目標

食事は減塩（げんえん）
運動（うんどう）は＋10（プラス・テン）
休養（きゅうよう）は睡眠でしっかりと
地域（ちいき）の人とつながって
延ばそう健康寿命！
健診・検診（けんしん）は必ず受けて
なくそう健康（けんこう）格差！！

チーバくん

目指そう！元気ちばけん

健康ちば 21（第 3 次）行動目標

食事は減塩（げんえん）
運動（うんどう）は＋10（プラス・テン）
休養（きゅうよう）は睡眠でしっかりと
地域（ちいき）の人とつながって
延ばそう健康寿命！
健診・検診（けんしん）は必ず受けて
なくそう健康（けんこう）格差！！

チーバくん

目指そう！元気ちばけん

健康ちば 21（第 3 次）行動目標

食事は減塩（げんえん）
運動（うんどう）は＋10（プラス・テン）
休養（きゅうよう）は睡眠でしっかりと
地域（ちいき）の人とつながって
延ばそう健康寿命！
健診・検診（けんしん）は必ず受けて
なくそう健康（けんこう）格差！！

チーバくん

目指そう！元気ちばけん

健康ちば 21（第 3 次）行動目標

食事は減塩（げんえん）
運動（うんどう）は＋10（プラス・テン）
休養（きゅうよう）は睡眠でしっかりと
地域（ちいき）の人とつながって
延ばそう健康寿命！
健診・検診（けんしん）は必ず受けて
なくそう健康（けんこう）格差！！

チーバくん

目指そう！元気ちばけん

健康ちば 21（第 3 次）行動目標

食事は減塩（げんえん）
運動（うんどう）は＋10（プラス・テン）
休養（きゅうよう）は睡眠でしっかりと
地域（ちいき）の人とつながって
延ばそう健康寿命！
健診・検診（けんしん）は必ず受けて
なくそう健康（けんこう）格差！！

チーバくん

目指そう！元気ちばけん

健康ちば 21（第 3 次）行動目標

食事は減塩（げんえん）
運動（うんどう）は＋10（プラス・テン）
休養（きゅうよう）は睡眠でしっかりと
地域（ちいき）の人とつながって
延ばそう健康寿命！
健診・検診（けんしん）は必ず受けて
なくそう健康（けんこう）格差！！

チーバくん

目指そう！元気ちばけん

健康ちば 21（第 3 次）行動目標

食事は減塩（げんえん）
運動（うんどう）は＋10（プラス・テン）
休養（きゅうよう）は睡眠でしっかりと
地域（ちいき）の人とつながって
延ばそう健康寿命！
健診・検診（けんしん）は必ず受けて
なくそう健康（けんこう）格差！！

チーバくん

目指そう！元気ちばけん

健康ちば 21（第 3 次）行動目標

食事は減塩（げんえん）
運動（うんどう）は＋10（プラス・テン）
休養（きゅうよう）は睡眠でしっかりと
地域（ちいき）の人とつながって
延ばそう健康寿命！
健診・検診（けんしん）は必ず受けて
なくそう健康（けんこう）格差！！

チーバくん