

# こころとからだに 4つのピース



適度な運動習慣と正しい食生活、禁煙、そして健診・検診を受けること。

どのピースが欠けても健康な生活は危うくなります。

こころとからだのために、生活習慣の見直しを。

## 健康強調月間 2023年 10月1日~31日

健康に関する情報は、  
健保連WEBサイトを  
ご覧ください。

