

歩いて、食べて、たばこの煙をなくして、
健康寿命をのばそう!

健康アクションで、3つのSmartを実現!

Smart 1 洗剤された手軽な方法で、健康を「はじめる」。

「健康にいいのはいいけど、でも日々の生活に追われがちで、わかっていても、さっぱりできない。そんなあなたでも気軽にはじめる。さまざまな健康アクションがあります。

Smart 2 賢く日常生活に取り入れて、健康を「つづける」。

続かないのは、意志が弱いせい? いいえ。ちょっとしたコツで習慣化するれば、楽しみながら自然に続けられるんです。

Smart 3 姿かたちを美しく、健康が「成果になる」。

目指すのは、健康的で美しいカラダ。健康アクションの成果が出てくれば、やる気がどんどん湧きます。



My Life is Smart.

<http://www.smartlife.go.jp/>