

しよゆポタくんと

9月は

循環器疾患予防月間

# ぽたっと適塩Project

by 中央×ひたちなか×日立保健所



適量を選んだ

今日の自分はエライポタ！



適量、  
てきりよう〜♪

ごはんが適量だと

体重も

「いいあんばい」

になるポタ

毎日プラス10分

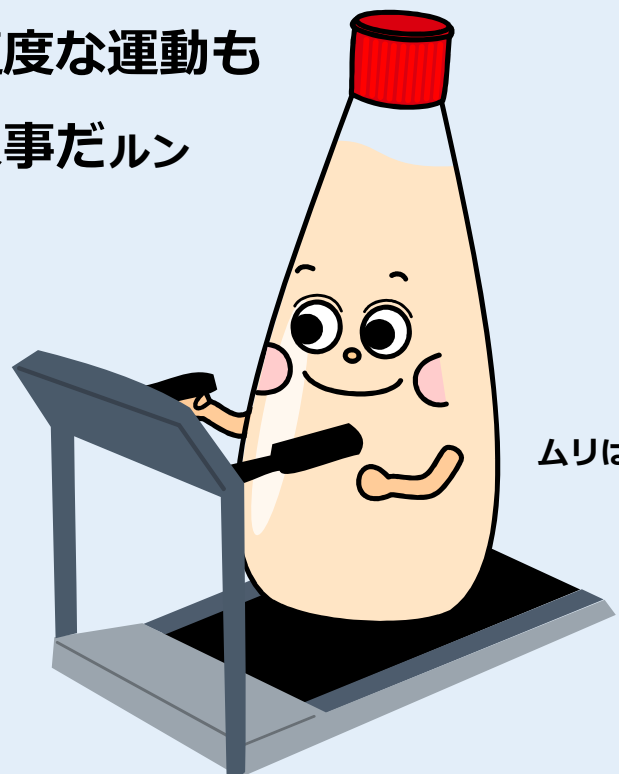
歩くと 今より

健康に近づくポタ！



適度な運動も

大事だ룬



ムリはしない。