

たとえば、1日のたった15分。

自分のための“けんこうな時間”を

つくるプロジェクト、はじまっています。

はじめよう、

けんこう

time



「健康立県 にいがた」とは

「住んでよし、訪れてよしの新潟県」を実現するために、2019年から本格始動した産官学一体のプロジェクト。コンセプトは、「にいがた けんこう time」。

毎日の中のほんのわずかな時間だけでも、自分の健康を見つめる時間を設けることで、健康的な心身をつくり、幸福度の向上、健康寿命の延伸を目指します。

一日の終わりに、
今日一日で、
何歩あるいたか
考えてみたり。

歯みがきの後に
鏡の前で、少し丁寧に
歯の白さを
確認してみたり。

ごはんの時間、
いつもよりゆっくり
丁寧に噛みながら
味わってみたり。

こんなことが、ぜんぶ大切な、ひとりひとりの「けんこう time」



新潟県