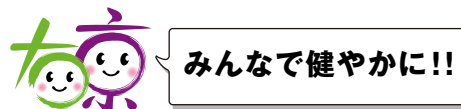


# うきょう 2020 7.15

市民しんぶん右京区版



健康維持のために  
どんなことを  
やっていますか?

みんなに  
伝えて!

## 「わたしの健康法」大募集!

新型コロナウイルスの影響で、私たちはそれぞれの生活スタイルを変えていくことが必要となりました。

3密を避ける、口元にはマスク、手洗いや消毒を徹底する等、感染症予防を徹底することも大切ですが、健康づくりに取り組むことも大切です。

そこで、日々の暮らしの中で、自分なりにできることを見つけて生み出した、皆さんにとっての「わたしの健康法」を募集します。

こんな時だからこそ、みんなでアイデアを出し合っ、右京区全体で健康増進しませんか?ご自身で取り組まれていることなら、どのようなものでも大歓迎です!



自宅でバランスの良い食事を毎日実施しています!



禁煙継続100日目!

### 応募期間

7/15(水) ▶ 9/30(水)

### 対象

右京区民の皆さん

### 応募内容

コロナ禍の状況下において、健康な生活を送るために…

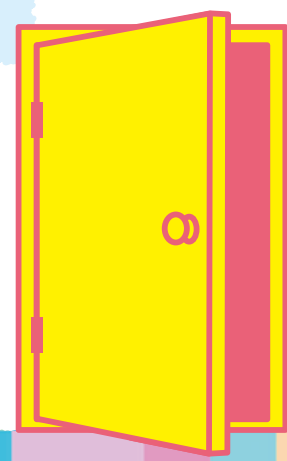
- 新たに始めたこと ●工夫したこと
- 生活スタイルで変化させたこと
- 昔からずっと続けていること

応募方法等、詳細は次のページへ!

### 応募していただいた方へ…

奮ってご応募ください!!

- もれなく参加賞をご用意しています。(1人につき1つまで)
- ユニークな取組や他の皆さんにもお勧めしたい取組には、アイデア賞として賞品を贈呈します。(後日取材をさせていただく場合があります。)



問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 ☎861-2177