

# 生活習慣を見直しましょう!

## 飲酒

1日1合/1缶



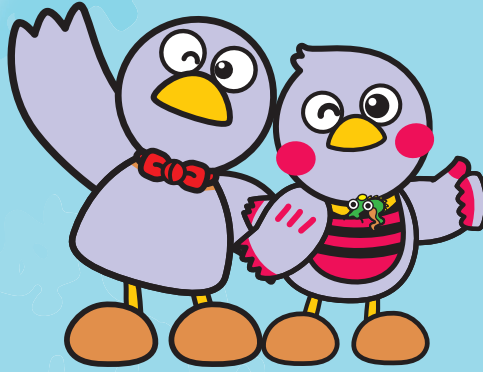
## 喫煙

たばこを吸わない



## 運動

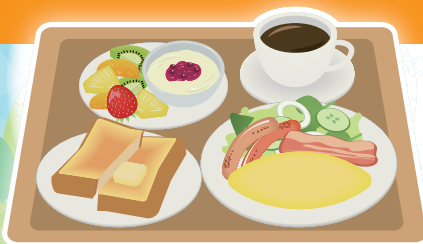
プラス10分の運動



埼玉県マスコット  
「コバトン」「さいたまっち」

## 食事

朝食は抜かない  
夕食は就寝 2 時間前まで



## 睡眠

良質な睡眠



特定健診・特定保健指導

検索

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です



マイナンバーカードが  
保険証として使えます。

医療機関や薬局で、保険証の代わりに  
マイナンバーカードを使う新たな方法。  
それが「マイナ受付」です。



埼玉県保険者協議会  
埼玉県・市町村・国保組合・後期高齢者医療広域連合・  
全国健康保険協会埼玉支部・健康保険組合・共済組合

埼玉県医師会  
埼玉県歯科医師会  
埼玉県薬剤師会