

- ◇ しまね健康寿命延伸プロジェクトでは、今よりもうひとつ健康づくりに取り組む「+1 (プラスワン)」活動を進めています。
- ◇ 昨日より一歩、健康に近づく具体的な「+1 (プラスワン)」を「今週の+1」として紹介しています！

# 今週の+1

(10/2~10/8)

令和4年9月の  
しまね☆健康づくり  
チャレンジ月間で  
応募者が取り組んだ  
+1を紹介します！

## お風呂に入るまえに体重をはかる！

お風呂の前は、生まれたままの状態です。体重をはかれます！  
お風呂場の近くに体重計を置いてはかってみましょう！



しまね健康寿命延伸プロジェクト