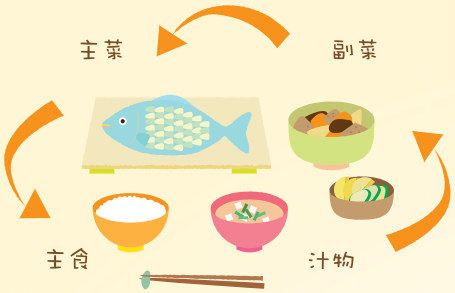
バランスのよい食事



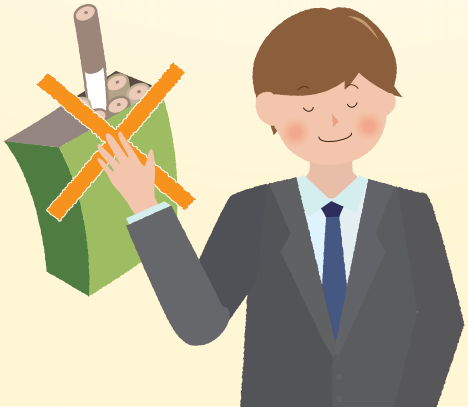
適正飲酒

適度な運動

生活習慣かえて のばそう健康寿命。

歯磨き

禁煙



良質の睡眠