

い た ば し く あいさつは  
飲酒はほどほど、たばこを吸わず  
体重管理は、運動・栄養・食生活  
バランス回復 ところとからだ  
しっかり健診、毎年受診  
口は健康の入り口、  
あいさつはこころの入り口

