

歩く人。

長生きするには
理由がある

土井龍雄 佐藤真治 大西一平
後援 公益社団法人 日本医師会



健康に長生きするヒント

正しく歩きつづけることで、
いつまでも健やかに暮らせます。

歩くことは、健康増進や生活習慣病予防に役立ちます。

日本医師会会長 横倉義武推薦

発売は6月21日
全国の三省堂書店及び一般書店にて発売中



定価：1500円 + 税

発行 OVAL HEART JAPAN

発売 創英社 / 三省堂書店