

いしかわ健康バランスガイド

こころ編

今日から実践
あなたに合ったこころの健康づくり



こころの健康づくりの方法は人それぞれ違います。
自分のこころをみつめ、元気なこころを保つために
自分ができることをみつけましょう。



石川 県