

8月10日は健康ハートの日

# 正しいリズム、感じてますか？

生活習慣をチェックして心臓を大切にしましょう

毎日適度な運動をしていますか？

脂肪の摂取は植物性が中心ですか？

お酒の量はほどほどにしていますか？

減塩をこころがけていますか？

血圧は正常ですか？

食事の量は  
多すぎませんか？

太り過ぎていませんか？

コレステロールは正常ですか？

甘いものを食べすぎていませんか？

タバコを吸うのをもうやめていますか？

ストレスをためず上手に解消していますか？

偏食をせず何でも食べていますか？

歩くのが億劫になっていませんか？

規則正しく食事をしていますか？

睡眠をしっかりとっていますか？



**ボク**  
反省します

毎日イライラしていませんか？

疲れすぎていると感じていませんか？

毎年健康診断をしていますか？