ふだんの生活を見直してみよう！

喫煙、飲酒、脂分の多い食事に運動不足…。これらはすべて心臓に余分な負担を与えます。大事なのは日ごろの生活習慣で、いざという時にあわてても遅いのです。一度自分の日常生活をじっくり見直してみてはいかがですか？

あなたが長生きするために

トーアエイヨー

財団法人 日本心臓財団