

# イエローカードが出る前に。

- 血圧を正常に、太りすぎに注意。      せめてこれだけでも実行しましょう。
- 塩分を少なく、バランスの良い食事。      1日に10万回の鼓動を休むことなく繰り返し、
- 歩け歩け、運動不足になるな。      働き続ける心臓は生命そのもの。心臓の負
- 睡眠を十分に、ストレスをためるな。      担を軽くする生活習慣を身につけて、みんなが
- がむしゃらに働きすぎないこと。      いつまでも健康ハートでありたいものです。
- タバコは吸わない、お酒は少量に。



8月10日は健康ハートの日



財団法人 日本心臓財団

トアイコー