



三年前はひどかった

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？
 減塩をこらけていますか？
 血圧は正常ですか？
 食事は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？
 ストレスをためず上手に解消していますか？

毎日の歩数は足りていますか？
 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？

毎日の食生活は健康ですか？
 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？

ホク 反省します

トアイエー 財団法人日本心臓財団

生活習慣を改善して
 いま、心臓は
 とつてもいいリズム。

8月10日は健康ハートの日

♥健康ハート10カ条

1. 血圧とコレステロールは正常に。(太りすぎ、糖尿病には注意して)
2. 脂肪の摂取は植物性を中心に。
3. 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。(1日10g以下を目標に)
4. 食品は、栄養バランスを考えて。(1日、30食品目標に)
5. 食事は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。(砂糖1日50g以下)
6. つとめて歩き、適度な運動。
7. ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
8. お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
9. タバコは吸わない。頑固に禁煙。
10. 定期検診をすれずに。(毎年一度は健康診断)