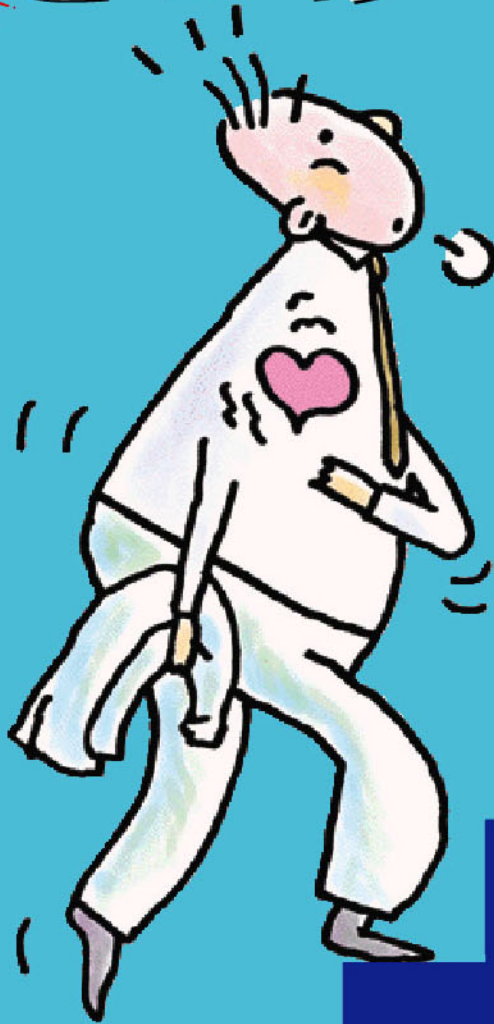


あなたのハートに 気をつけて

8月10日は
健康
ハートの日



- 最近、胸が痛い…
- 階段などを上ると動悸
・息切れが激しい

こんな症状に覚えはありませんか？
これらのサインは要注意です。
あなたの心臓は弱っている可能性
があります。
心臓に悪い影響があるのは

- カロリーの高い食事
- 喫煙・飲酒の習慣
- 運動不足

など。
いわゆる生活習慣によるもので、
こうした生活に思い当たる方は
注意が必要です。あなたのハート
をいたわれるのは、あなたしか
いないのですから。

健康ハート 10カ条



※太りすぎ、糖尿病には注意して。



※1日、10g未満を目標に。



※1日、30食品を目標に。



※砂糖1日50g以下。



※毎年一度は健康診断。