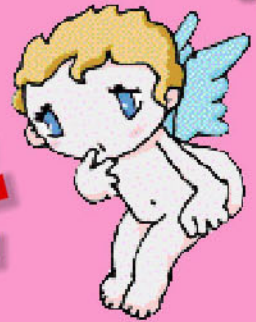
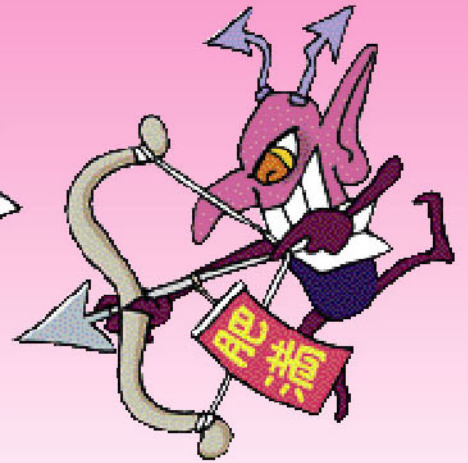
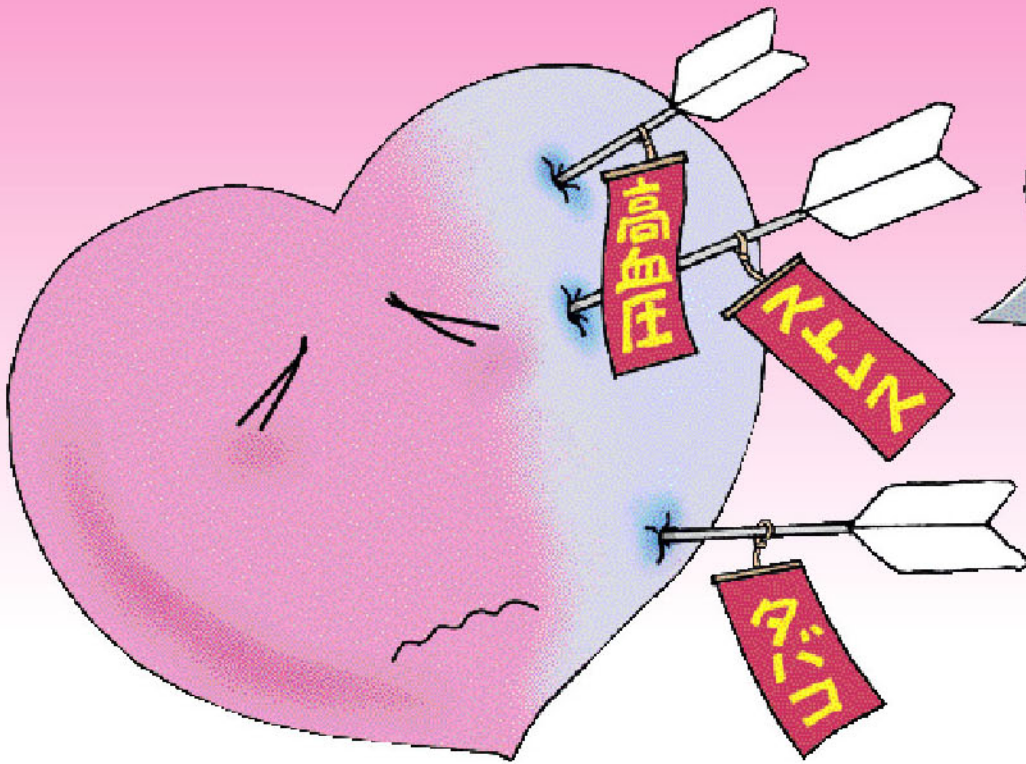


キューピッドにも解決できない。



あなたのハートを 守るのはあなたなのです!



「少し動くと動悸・息切れがする」
「この間急に心臓が痛くなったが、しばらくしたら治った」…こんな症状に覚えはありませんか？ これらの症状は心臓の発する黄信号です。あなたの心臓に故障があるのかもしれません。心臓に悪影響を与えるのはカロリーの高い食生活、喫煙・飲酒、運動不足など。いわゆる誤った生活習慣による弊害です。こうした生活に思い当たる方は注意が必要です。あなたの生活習慣は、キューピッドにも変えられません。今日から少しずつあなた自身で生活を変えてみませんか？

健康ハート10カ条

- ① 血圧とコレステロールを正常に（とりすぎ、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、6g未満を目標に）。
- ④ 食品は、栄養バランスを考えて（1日、30食品を目標に）。
- ⑤ 食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
- ⑥ 努めて歩き、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 タバコはすわない。頑固に禁煙。
- ⑩ 定期健診忘れずに（毎年一度は健康診断）。