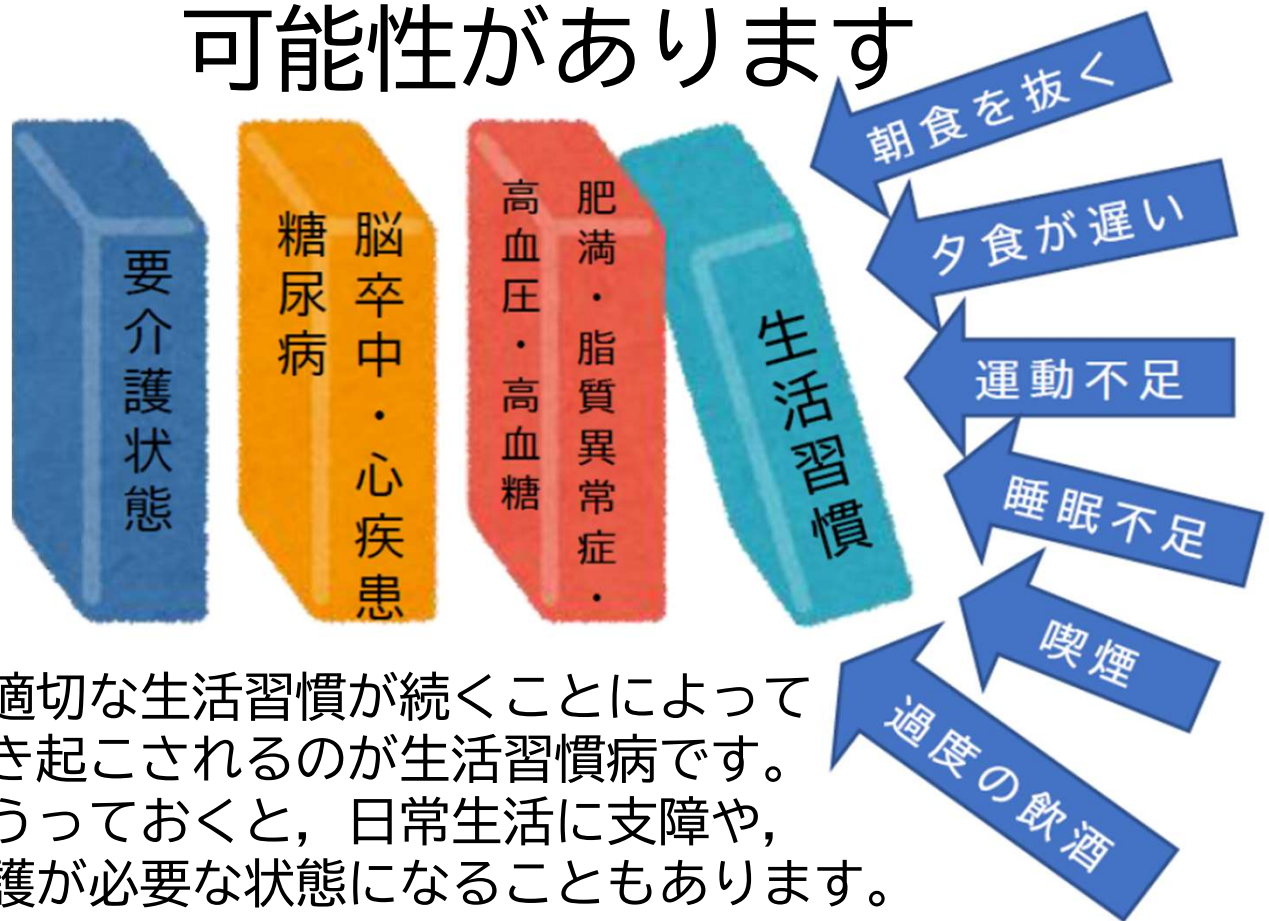


生活習慣病は誰でもかかる 可能性があります



不適切な生活習慣が続くことによって引き起こされるのが生活習慣病です。ほうっておくと、日常生活に支障や、介護が必要な状態になることもあります。

健康診断の結果はいかがでしたか

健康診断の結果は、「からだ」からのメッセージです。生活習慣を見直す、きっかけにしてください。



まずは**体重測定**からスタート！
食事バランスの見直しや、
散歩など体を動かすことにより
肥満の予防・解消！
健康アプリの活用も有効です。

太りにくい食生活を身につける

- 生活や食事のリズムを整える
- 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく
- 欠食をしない ● 毎食、野菜をプラスする
- 間食を減らし、夜食はとらない
- うす味や減塩を心がける



生活の中に運動を取り入れる

- 散歩など歩く機会を増やす
- エスカレーターを使わない
- 買い物は徒歩や自転車で行く
- 家事や仕事等でこまめに動いて
筋肉を刺激し、エネルギーの消費を心がける

