

すごい苦しい…  
やっぱりまだ  
死にたくない

痩せとけば  
よかった…

禁煙しておけば  
よかった…

お酒  
控えとけば…

健診で指摘された時に  
病院行つとけば…



塩辛いもの  
控えとけば…

**後悔しても、遅いから。**  
～防ごう、**心血管疾患**～

(心筋梗塞・狭心症・脳卒中)

### 生活習慣改善 4つのコツ



#### 1 禁煙 しましょう

- 禁煙開始日を設定しきっぱりやめる
- 禁煙補助薬や治療用アプリを活用する

#### 2 節酒を 心掛ける

- 時間を決めて、ダラダラ飲まない
- 適切な飲酒量を守る (純アルコール量 20g まで)

#### 3 運動を しましょう

- 上下3階は階段を使う
- 近場の移動は徒歩に
- 1つ手前の駅で降りて歩くようにする

#### 4 減塩とバランスの よい食事を

- 麺類の汁は残す
- 調味料は少なめに
- 野菜をもう一品加える



全国土木建築国民健康保険組合