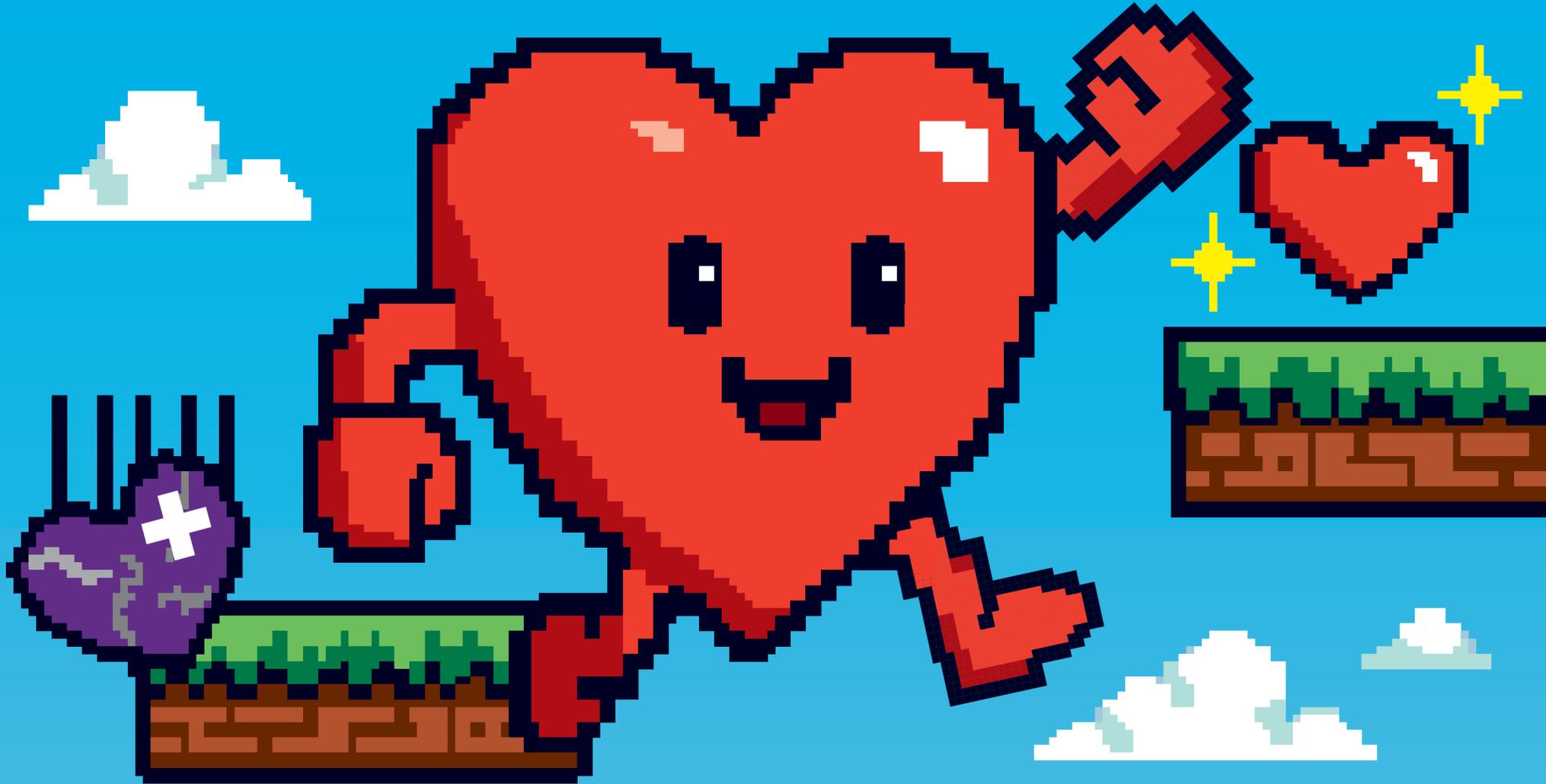


心血管疾患は予防できる！

(心筋梗塞・狭心症など)

健康行動 LEVEL UP ♪♪



♡ LEVEL UP ITEMS ♡



禁煙する

禁煙外来や禁煙アプリ、
禁煙補助薬を活用しよう！



減塩・バランスよい食事

食塩摂取	男性	7.5g未満/日
目標量	女性	6.5g未満/日
	高血圧の人	6.0g未満/日



節酒する

健康に配慮した飲酒を心がけよう！



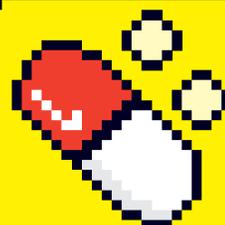
運動する

息が弾み汗をかく程度以上の運動を
週60分以上
筋力トレーニングを週2～3日



適正体重

BMI 25以上の肥満は危険信号！
BMI 18.5未満のやせも要注意！



持病のケア

高血圧・糖尿病・脂質異常症など
継続的な治療や管理を確実に！

今すぐ **START** 健康行動