

# 8月10日は健康ハート♡の日



日本人の死因第1位：がん、第2位：心疾患、第3位：脳血管疾患  
第2位と第3位を合計すると心臓・血管が原因での死因は第1位のがんに相当します！

心臓・血管の病気は、先天性のものを除けば生活習慣を変えることで予防することができます。

## メタボリックシンドロームチェック！！

あなたのハートは健康ですか？  
健康的な生活をして、  
心臓病を予防し、  
健康寿命を延ばしましょう♪

- ①ウエストが85cm以上ある（女性は90cm以上）
- ②血圧が高めだ（最高血圧135mmHg以上もしくは最低血圧85mmHg以上。どちらか、もしくは両方）
- ③血糖値が高めだ（空腹時血糖110mg/dl以上）
- ④HDLコレステロールが低い、もしくは中性脂肪が高い（HDL：40mg/dl未満、中性脂肪：150mg/dl以上）
- ⑤お肉大好きでよく食べる！ 🍖
- ⑥野菜をあまり食べない・・・ 🥬
- ⑦運動はあまりしない・・・ 🚲
- ⑧たばこをよく吸う！ 🚬

いくつチェックが  
つきますか???

## ☆健康ハートのための大事なポイント☆

適正体重を維持しましょう♪

適度な運動を定期的に  
しましょう♪

禁煙しましょう♪

アルコールは飲みすぎない  
ようにしましょう♪

健康的な食事を心がけ  
ましょう♪

しっかり睡眠を  
とりましょう♪

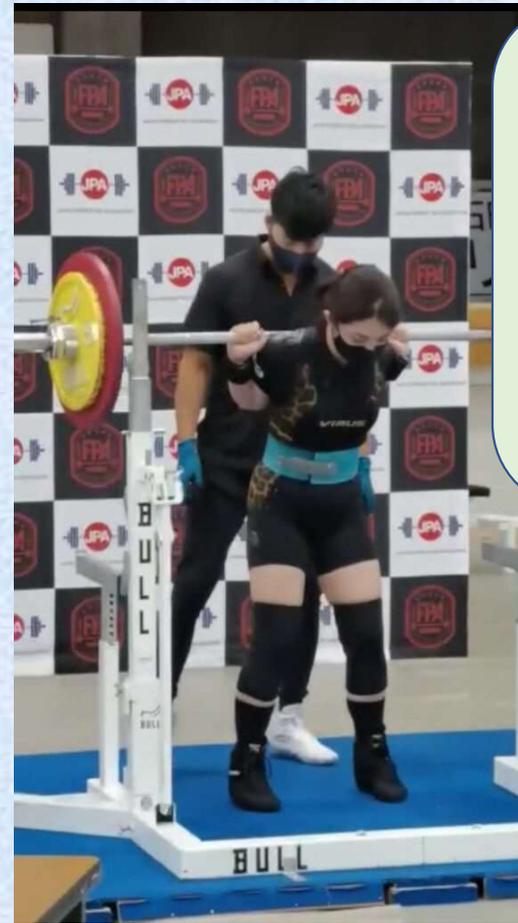


必要な情報提供が出来るよう、いつでも準備してお待ちしています！！

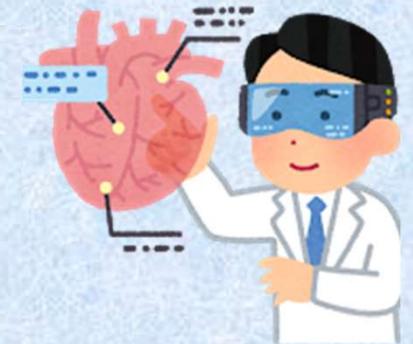
栄養士がいろいろなパンフレットを  
作成しています



あなたの好み、  
生活スタイルに  
合うあなたに  
必要な食事を  
ご案内します♪



あなたの心臓に  
見合った運動量を  
調べることが  
できますよ♪



気になる部位の筋トレや運動の  
アドバイスをしています