

# Life's

# Essential

# 8+1



## Sleep

睡眠  
1日7~8時間  
寝るようにしましょう  
22~23時に寝るのがbest



## Blood pressure

家庭血圧は  
115/75にしましょう  
減塩  
運動  
睡眠



## Meal

野菜/果物/魚  
バランスよく摂りましょう  
野菜 350g以上  
果物 200g



## Smoke

禁煙しましょう  
Fight!!



## Teeth

3ヶ月に1度  
メンテナンスしましょう  
歯石除去  
歯周病予防



## Lipid

脂質の多い食品は  
控えましょう  
お菓子ほどほどに



## Blood sugar

血糖値を安定  
させましょう  
腹八分  
規則正しく  
よく噛んで



## Motion

運動しましょう  
有酸素運動 150分/週



## Body weight

BMI 22~25を  
目標にしましょう