

やまもと保険健康新聞

新しい年を迎えました。年の始めに目標を立てる方は多くいるのではないのでしょうか。今年较去年よりもっと健康になりたいと思った方、生活習慣改善にチャレンジしてみたいか
がでしょうか。

みなさまが今年も健康に過ごせますように。

生活習慣改善10カ条

- その1【運動】 適度な運動を毎日続けよう
- その2【たばこ】 今すぐ、禁煙を！
- その3【食事（塩分）】 塩分は控えめに
- その4【食事（脂質）】 油っぽい食事は避ける
- その5【食事（肉類よりも魚のすすめ）】
主菜は“肉より魚”を心がける
- その6【食事（野菜）】 野菜をたっぷりとり
- その7【飲酒】 お酒はほどほどに
- その8【歯の健康】 毎食後歯を磨こう
- その9【ストレス】 自分に合った方法でストレス解消
- その10【睡眠】 規則正しい睡眠で十分な休養を

何気なく過ごしている生活が、あなたの健康を脅かす要因になっているかもしれません。10カ条を心掛けて健康寿命を延ばし、健康で元気な暮らしをみんなで手に入れましょう！