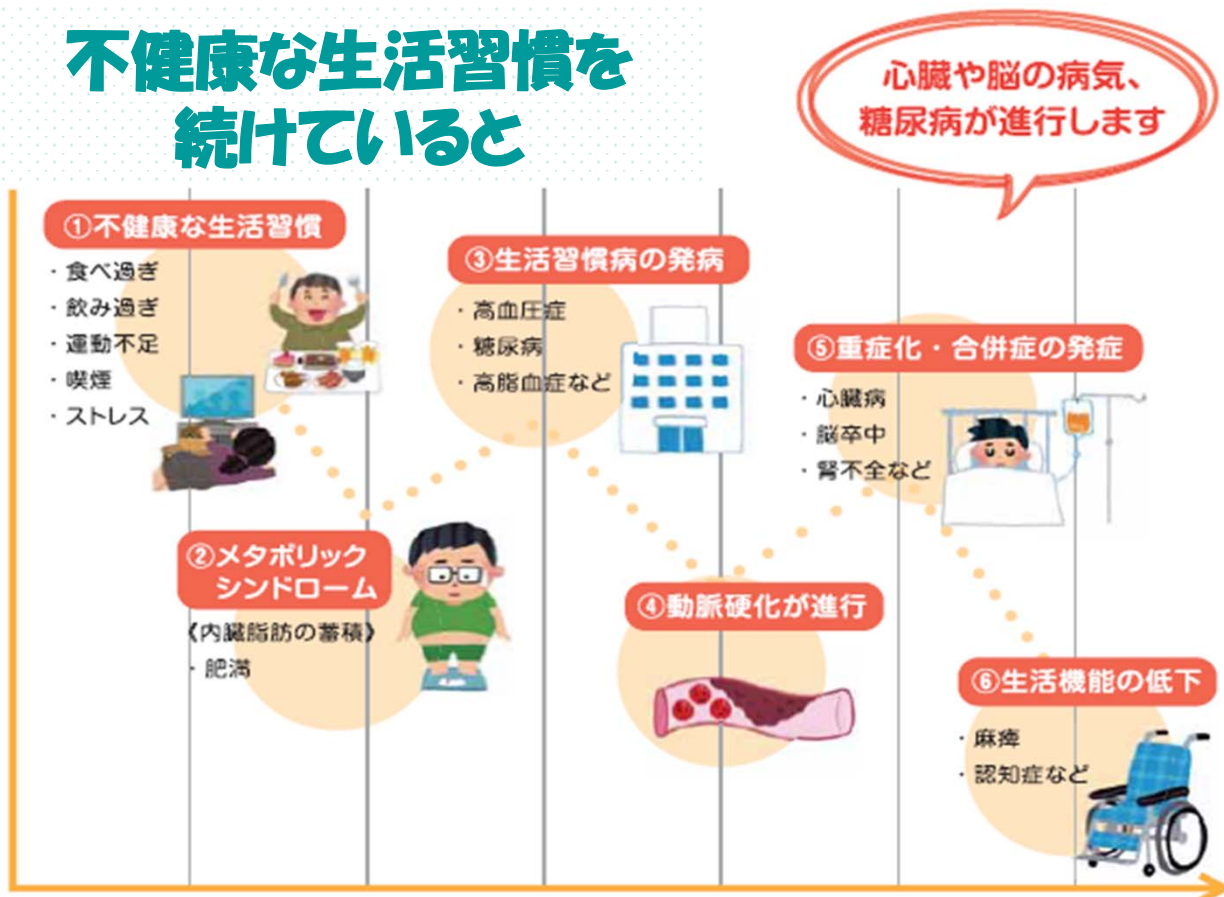


「心脳血管疾患」の予防は 良い生活習慣からはじめよう

不健康な生活習慣を 続けていると



生活習慣病は、自覚症状がほとんどないので、知らない間に悪化・進行します



【⑤心筋梗塞や脳卒中(重症化・合併症)にならないために】

①不健康な生活習慣に該当する人へ・・・

生活習慣を見直し、改善できるところからはじめよう

②メタボ・肥満に該当する人へ・・・ **まずは、ダイエット**

③生活習慣病に該当する人へ・・・ **きちんと通院・内服し、数値をコントロール**

ご相談・お問い合わせは 健康保険組合

京都健康推進室 0120-81-6570 東京健康推進室 0120-81-3433