

2024年3月の重点目標

生活習慣病予防

「生活習慣病」とは

ガン・心疾患・脳血管疾患・糖尿病
高血圧疾患・肝硬変・慢性腎不全など

健康的とは言えない生活習慣が関係している
病気

逆に言えば・・・
生活習慣次第で発病を防ぐ事が出来る病気

また、発病してしまった後の経過も・・・
生活習慣によって大きく左右されます！！

生活習慣病を予防！

実践すべき5つの対策



健康で充実した人生を送る為の自分への投資
出来る事を進めましょう！！