

2025年3月の重点目標 生活習慣病予防

日頃の心掛けにより、生活習慣病は予防する事が出来ます！
健康で充実した人生を送る為に、出来る事をすすめましょう！！

生活習慣病予防ポイント

- 身体活動や**運動**を行う
- バランスの取れた**食生活**を心がける
- たばこ**を控える、禁煙する
- アルコール**を控える
- 質の高い**睡眠**をとる



グッピーヘルスケアアプリもお勧めです！

- ・体重・血圧・歩数の記録
- ・エクササイズ動画（初級・中級・上級）等
便利な機能が沢山あります！！

