

心筋梗塞や脳卒中を予防するための 「生活エッセンシャル 8」



保健師：大岡睦子

「生活エッセンシャル 8」はアメリカの心臓学会が
発表した「血管の健康を促進するチェックリスト」

- ◆禁煙◆運動・身体活動◆健康的な食事
- ◆適正体重◆血糖コントロール
- ◆コレステロールの管理
- ◆血圧の管理◆睡眠の改善 の 8 項目です

守られていないところがあれば、大きな病気になる前に改善しましょう！

