

健康・長寿の10カ条

- ① ゆっくり食べようよく噛んで、腹八分目で箸をおく
- ② お魚と 大豆製品 欠かさずに 野菜果物 バランスOK
- ③ 毎日歩こう30分、足腰きたえて長寿への道
- ④ 早寝・早起き、タバコは吸わない、お酒もほどほど健康の秘訣
- ⑤ 頭を使って ボケ防止 毎日明るく 夢を持て
- ⑥ 眠れない、食欲がない、元気がない、心の風邪か、まず相談
- ⑦ ストレスためずによく眠り、過労をさけて休養を
- ⑧ うがい・手洗い習慣つけて、防ごう風邪やインフルエンザ
- ⑨ あなたの健康家族の宝、すすんで健診、自己管理
- ⑩ いつでも何でも相談できる、かかりつけ医を持ちましょう



中間法人 日本臨床内科医会