

動脈硬化検査を受けられた方へ…

動脈硬化の心配はない といわれた方は…

良かったですね!!

動脈硬化を防ぐには正しい食生活、
生活習慣が大事です。

これからも気をつけて生活しましょう。

年1～2回の

定期的な検査をおすすめします。



動脈硬化であるといわれた方は…

主治医の先生の指導・治療を受けるとともに、
次のことに気をつけて生活しましょう。



禁煙を厳守する



過度の飲酒をしない



ストレスをためない



過食せず、規則正しい食事をする



適正な体重を維持する



定期的に適度な運動をする