

心血管と糖尿病に関する**8つの重要な習慣**
健康な心臓を保つために

活発に過ごす

下記の各メッセージは「活発に過ごす」ための方法を示しています。
このうちの1つまたはそれ以上を行うよう心がけましょう。



もっと歩く、
あるいはもっと走る。



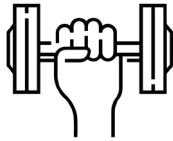
自転車にのる。



家族とエクササ
イズをする。



外を歩く。



体を鍛える。



スポーツをする。



もっと体を動かす。



もっと体を動かす。

その他のコメントやメモ：



DOH 345-368 September 2019 Japanese

障害をお持ちの方のために、この文書を他の形式でも用意しています。
800-525-0127 (TDD/TTY 711) までお電話いただくか、civil.rights@doh.wa.govまでメールでお問い合わせください。

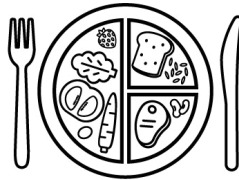
心血管と糖尿病に関する**8つの重要な習慣**
健康な心臓を保つために

正しい食生活を送る

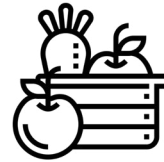
下記の各メッセージは「正しい食生活を送る」ための方法を示しています。
このうちの1つまたはそれ以上を行うよう心がけましょう。



新鮮な食品を買う。



バランスの取れた
食事をする。



フルーツや
野菜をもっと食べる。



食物繊維をもっと
摂取する。



葉物野菜をもっと食べる。



水をたっぷり飲む。

その他のコメントやメモ：

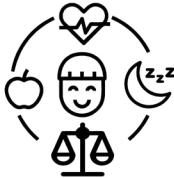


DOH 345-368 September 2019 Japanese

心血管と糖尿病に関する**8つの重要な習慣**
健康な心臓を保つために

健康促進につながる生活習慣を実践する

下記の各メッセージは「健康促進につながる生活習慣を実践する」ための方法を示しています。
このうちの1つまたはそれ以上を行うよう心がけましょう。



心のバランスを保ち
ストレスを解消する。



心臓を鍛える。



十分な睡眠をとる。



心身をリラックス
させる、あるいは
瞑想をする。



踊りに行く。



誰かと一緒に
何かをする。



グループまたは家族
と楽しく過ごす。



グループ
活動をする。

その他のコメントやメモ：



DOH 345-368 September 2019 Japanese

心血管と糖尿病に関する**8つの重要な習慣**
健康な心臓を保つために

血圧を確認する

下記の各メッセージは「血圧を確認する」ための方法を示しています。
このうちの1つまたはそれ以上を行うよう心がけましょう。



誰かに血圧を測っ
てもらおう。



自分自身で
血圧を測る。



継続的に
血圧を測る。



血圧値を記録し
医師と共有する。

その他のコメントやメモ：



DOH 345-368 September 2019 Japanese

障害をお持ちの方のために、この文書を他の形式でも用意しています。
800-525-0127 (TDD/TTY 711) までお電話いただくか、civil.rights@doh.wa.govまでメールでお問い合わせください。

心血管と糖尿病に関する**8つの重要な習慣**
健康な心臓を保つために

血糖値を知っておく

下記の各メッセージは「血糖値を知っておく」ための方法を示しています。
このうちの1つまたはそれ以上を行うよう心がけましょう。



血糖値が高いか
検査する。



血糖値を定期的に
測って監視する。



血糖値を正常値範囲
に維持する。



医師の助言に従う。

その他のコメントやメモ：



DOH 345-368 September 2019 Japanese

障害をお持ちの方のために、この文書を他の形式でも用意しています。
800-525-0127 (TDD/TTY 711) までお電話いただくか、civil.rights@doh.wa.govまでメールでお問い合わせください。

心血管と糖尿病に関する**8つの重要な習慣**
健康な心臓を保つために

コレステロールレベルを知っておく

下記の各メッセージは「コレステロールレベルを知っておく」ための方法を示しています。
このうちの1つまたはそれ以上を行うよう心がけましょう。



高コレステロールと
自分の健康について
学ぶ。



コレステロール値が
高いか検査する。



医師の助言に従う。



コレステロール値を
下げるための
手段を講じる。

その他のコメントやメモ：



DOH 345-368 September 2019 Japanese

障害をお持ちの方のために、この文書を他の形式でも用意しています。
800-525-0127 (TDD/TTY 711) までお電話いただくか、civil.rights@doh.wa.govまでメールでお問い合わせください。

心血管と糖尿病に関する**8つの重要な習慣**
健康な心臓を保つために

タバコや電子タバコを吸わないようにする

下記の各メッセージは「タバコや電子タバコを吸わないようにする」ための方法を示しています。
このうちの1つまたはそれ以上を行うよう心がけましょう。



タバコを
吸わない。



電子タバコを
吸わない。



水たばこを
吸わない。



タバコや電子タバコをや
める日を決める。

その他のコメントやメモ：



DOH 345-368 September 2019 Japanese

障害をお持ちの方のために、この文書を他の形式でも用意しています。
800-525-0127 (TDD/TTY 711) までお電話いただくか、civil.rights@doh.wa.govまでメールでお問い合わせください。

心血管と糖尿病に関する**8つの重要な習慣**
健康な心臓を保つために

医師の助言に従う

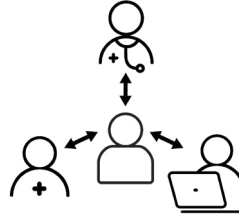
下記の各メッセージは「医師の助言に従う」ための方法を示しています。
このうちの1つまたはそれ以上を行うよう心がけましょう。



医師と話す。



医師や医療チームから
意見を聞く。



医療チームと
話す。



処方薬を
調合してもらい、飲む。

その他のコメントやメモ：



DOH 345-368 September 2019 Japanese