

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

## 「8つの重要な習慣」のすべて

以下の各メッセージは、健康を促進する**8つの重要な習慣**のうちの1つを示しています。  
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。



活発に過ごす。



正しい食生活を送る。



健康促進につながる生活  
習慣を実践する。



血圧を確認する。



血糖値を  
知っておく。



コレステロールレベルを  
知っておく。



タバコや電子タバコを  
吸わないようにする。



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](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)までメールでお問い合わせください。