8つの重要な習慣

心血管と糖尿病　健康な心臓を保つために

以下のそれぞれのイメージは、**8つの重要な習慣**として推奨されている健康的な行動を示しています。



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。



血圧を測る。



血糖値を理解する。



コレステロール値を知る。



タバコ、電子たばこ、お酒を避ける。



医師の助言に従う。

私の計画：

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Japanese

本文書を別の形式でご希望の場合は、1-800-525-0127までお電話ください。耳の不自由な方は711（Washington Relay）までお電話いただくか、doh.information@doh.wa.govまでメールでお問い合わせください。