

Smart Life Project

それは、いくつになっても
イキイキと自立した生活を送ることができる
「健康寿命」を延ばすためのプロジェクト。

「禁煙」で 健康寿命をのばしましょう。

例えば、「Smart Breath」
美しさを保つために、
今日からたばこを控えてみてください。
さらに有酸素運動を加えれば、新陳代謝がより活発になり、
野菜を多く摂れば、
カラダの内側からもキレイになるでしょう。
生活習慣をほんの少し変えるだけで、
健康のリズムが整ってくるのです。

まずは、できることから。
適度な運動やバランスのいい食生活、
毎日に取り入れてみませんか。



地方独立行政法人 広島市立病院機構
広島市立北部医療センター安佐市民病院

は、Smart Life Project を応援します。