

Smart Life Projectについては、smartlife.go.jpへ

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。

「適度な運動」で 健康寿命をのばしましょう。

例えば、「Smart Walk」

今日から1日10分、通勤時に歩いてみてください。

少し早く歩くことで、頭がスッキリ冴えてきます。

お腹が空いて、その後のご飯がおいしく感じられるでしょう。

さらに、禁煙すれば呼吸もラクになり

歩くことがもっと楽しくなっていきます。

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、禁煙を

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

広島市立安佐市民病院

Hiroshima City Asa Citizens Hospital

は、Smart Life Project を応援します。