

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
広島市立安佐市民病院
Hiroshima City Asa Citizens Hospital

は、Smart Life Project を応援します。