

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  
広島市立北部医療センター安佐市民病院

は、Smart Life Project を応援します。