

# 8月10日は健康ハートの日です

健康ハートの日は、8月10日が『ハート(810)』と読めることから  
日本心臓財団によって、1985年に定められました。

生活習慣の見直しを通じた心臓病予防の意識を高めることを目的に、  
日本心臓財団・日本循環器学会・日本循環器協会の共催のもと、  
様々なイベントが開かれます。

健康ハートの日には、8月10日がみなさんの「こころとからだの休日」となり、  
暑い夏の日、ひとりひとりが心身の健康について、  
じっくりと考える日となれば、という願いが込められています。

## 健康ハート10カ条

- 1 血圧とコレステロールを正常に。(太りすぎ、糖尿病には注意して)
- 2 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
- 3 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。(1日、6g未満を目標に)
- 4 食品は、栄養バランスを考えて。(1日、30食品を目標に)
- 5 食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
- 6 つとめて歩き、適度な運動。
- 7 ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
- 8 お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
- 9 タバコは吸わない。頑固に禁煙。
- 10 定期検診をすれずに。(毎年一度は健康診断)



©高橋陽一／集英社

私たちはこの取り組みを応援しています。

日本心臓財団. 健康ハート10カ条  
([https://www.jhf.or.jp/publish/publish\\_heart/heart10.html](https://www.jhf.or.jp/publish/publish_heart/heart10.html))

健康ハートの日の詳細については、  
ホームページをご確認ください

健康ハートの日



<https://www.kenko810.com/>

ノバルティス ファーマ株式会社

EHT00030GG0001

2024年4月作成