

20・30代
から
はじめる

健康習慣ガイドブック

～太っている人・やせている人は要注意～

監修：久保 明 (医療法人財団百葉の会 銀座医院 院長補佐 / 日本臨床栄養協会副理事長 / 医学博士)

食生活



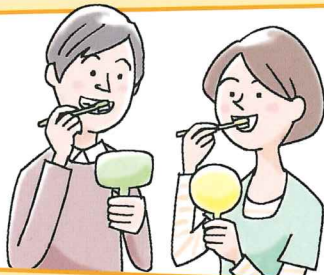
p.2-4

運動



p.5

口腔
ケア



p.6

メンタル
ヘルス



p.7

健診・
検診



裏表紙



「まだ若いから大丈夫!」と、不健康な生活を続けていませんか? 生活習慣の乱れは、知らないうちに病気の芽を育て、将来深刻な病気を引き起こすリスクを高めます。20年、30年先も健康でいられるかどうかは、今のあなたにかかっています。若い今こそ生活習慣を見直し、健康習慣を身に付けていきましょう。