

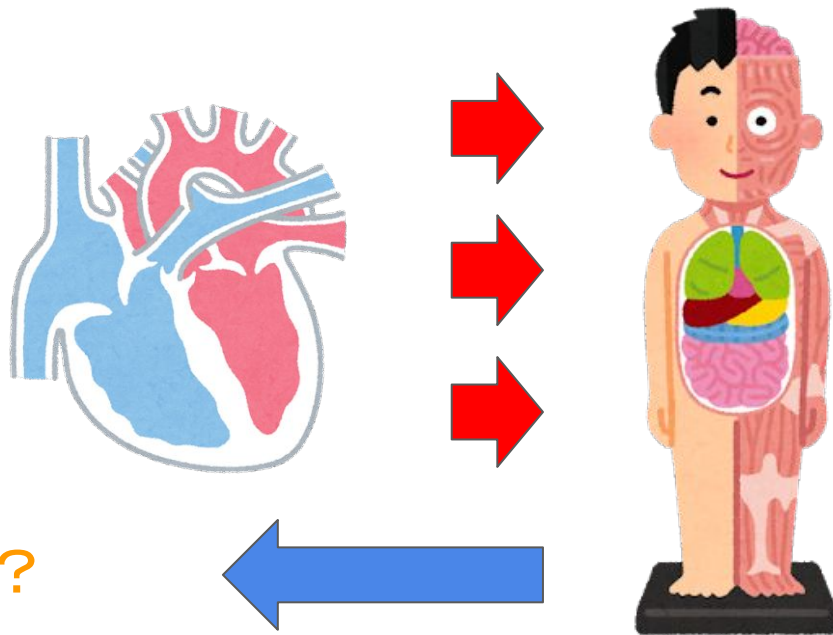
測ってみよう！「血管年齢」

血管の大事な役割



心臓の役割

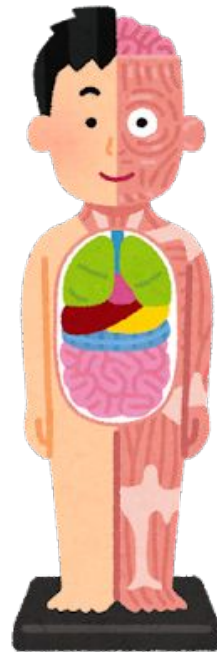
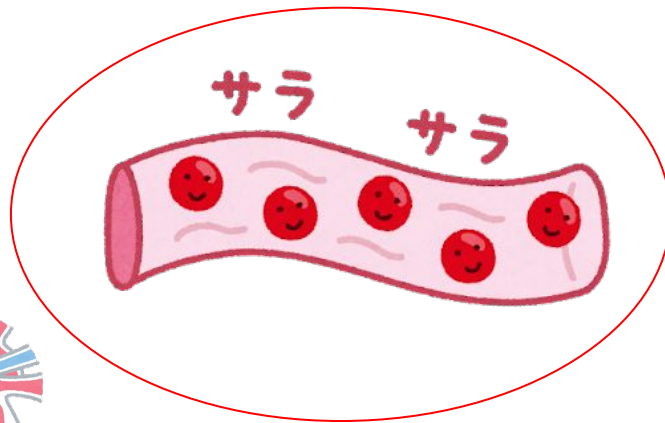
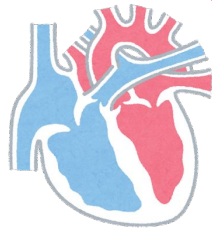
血液を
送り出すパワーがあるか？



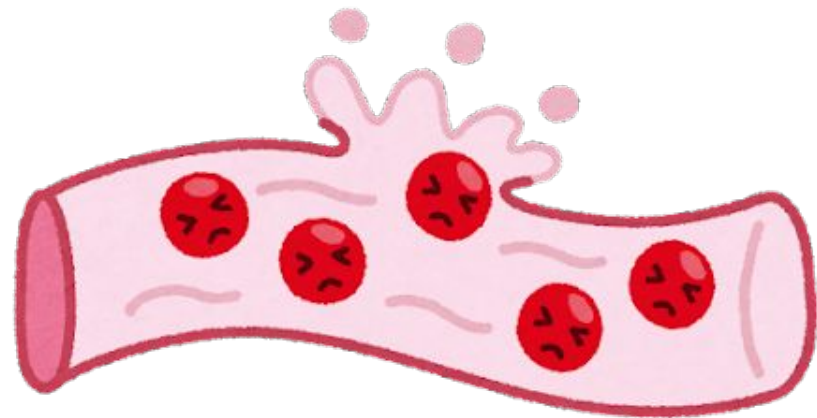
全身・肺・心臓に血液を送り、血液が戻ってくる臓器

血管の役割

血液が
滞りなく通れるか？



血液中の酸素や栄養を全身に届ける管（経路）



血管の状態が悪いと

- ① 酸素や栄養が不足すると臓器が機能しない
- ② 心臓が頑張りすぎて負担がかかる

動脈硬化には自覚症状がないため、
いつの間にか大きな病気の進行が始まっているかも



「スモールチェンジ」

無理なくできる健康習慣を一つ始めてみましょう

朝食を食べる

野菜を1品増やす

体重計に乗る

1日の歩数を確認する

健康診断に行く

