



今日は何の日？通信



～8月編～

8月10日は「健康ハートの日」

8月10日が810(ハート)と読めることから、1985年にこの日を「健康ハートの日」とすることを日本心臓財団が提唱しました。

日本心臓財団、日本循環器学会、日本循環器協会、日本AED財団の4団体共催で「健康ハートの日」プロジェクトを実施しています。

♡健康ハート10か条♡

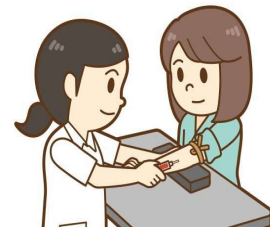
1. 血圧とコレステロールを正常に(太りすぎ、糖尿病には注意)
2. 脂肪の摂取は、植物性を中心に
3. 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩を(1日6g未満を目標に)
4. 食品は、栄養バランスを考えて(1日30食品を目標に)
5. 食事の量は、運動量とのバランスで、甘いものには要注意
6. つとめて歩き、適度な運動
7. ストレスは、工夫をこらして上手に発散
8. お酒の量は、自分のペースでほどほどに
9. タバコは吸わない
10. 定期健診忘れずに(毎年一度は健康診断を！)



心不全マーカー検査は、どんな人が受けるべき？

以下に該当する方は、心不全マーカーの検査を検討することをおすすめします。

- ・高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病がある方
- ・心筋梗塞や狭心症の既往がある方
- ・息切れ、動悸、むくみなどの症状がある方
- ・家族に心疾患の方がいる方
- ・50歳以上で定期的な健康チェックを希望する方



人間ドック当日に結果が出るので、心配な方は医師に相談することも可能です。気になる方は、一度検査してみてもはいかがでしょうか。

心不全マーカー検査(血液検査) 2,200円

群馬パース病院健診センター

0278-52-3601(直通)