今は大丈夫! 明日は大丈夫

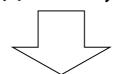
まずはチェックをしてみましょう!

ズボンやスカートがきつくなった ダイエットをしていないのに急激にや何もないところでつまづく 近くでも歩くより車を使う しばらくの間、体重を計っていない 起きた時に疲れが残っている タ舎谷2時間以内に寝てしまう	せた
列後後で時間以内に復じまり朝食を食べない	
人と比べて食べるのが早い	
口の中がネバネバして口臭が気にな	る
食べ物が歯にはさまる	(2) (4)
硬い食べ物が食べられなくなった	
タバコを止められない	THE WATER
毎年健康診断を受けていない	
	ダイエットをしていないのに急激にやけるでしていないがくころですを使うしばらない事を計ってるり間、体が変にないない。との時にはないないではないではないではないではないではない。ない食べかが強があるない。

いくつの項目にチェックがつきましたか?

チェックが 〇~3個の人 : 油断は禁物

4~6個の人 : 要注意。生活習慣を見直そう 7個以上の人 : 今すぐ生活習慣を改善しよう



年に1回は健康診断を受けましょう 健診で変わるあなたの未来