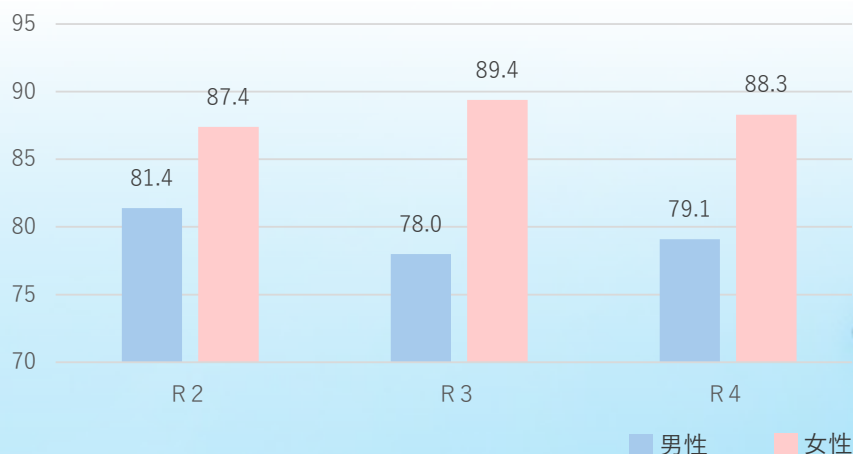




現在、健康食品の普及や医療の発展等が進み、自身の健康に関心を持つ人が増えているように見受けられます。

しかし、疾病にかかる医療費の増加など、さまざまな問題を抱えているのが現状です。

東秩父村年別平均寿命



上記の「東秩父村年別平均寿命」を見てみると、男女ともに75歳以上と、とても長生きである結果が出ています。

健康でいるために自分でできる事とは・・・

食事や運動、睡眠、ストレス解消、禁煙などさまざまな生活習慣の改善や意識を持つことが健康への第一歩となります。

