

こんなに怖い

高血圧・高脂質・高血糖

高血圧・高脂質・高血糖が続くと!?

- ◆動脈硬化が進行し、**脳卒中**や**心筋梗塞**の原因になります。
- ◆高血糖でインスリンの働きが悪くなり、ブドウ糖が増えた状態が続くことで**糖尿病**を発症します。

さらに! 糖尿病3大合併症になることも!?

- ◆糖尿病神経障害
 - ・神経障害で足先や足裏がしびれる。
- ◆糖尿病網膜症
 - ・毛細血管瘤ができ、失明に至る。
- ◆糖尿病腎症
 - ・腎不全に陥り透析治療が必要。



喫煙はこれらを加速させます!?

- ◆健保組合の禁煙プログラムで禁煙しましょう

健診結果票で医師の診断を確認しましょう!

- ◆精密検査が必要な方は医療機関を受診しましょう。
- ◆保健指導が必要な方は保健指導を受けましょう。

まずは、自身の健康を見直してみましょう!

体質改善に有効なもの!?

生活習慣病予防の取組み

食生活を見直す

- ◆1日3食バランスよく、腹8分目
- ◆糖分・塩分・脂肪を減らす
- ◆食物繊維をたっぷり摂る
- ◆アルコールは適量、禁煙



より積極的に体を動かす

- ◆ウォーキング
- ◆階段を利用、プラス10分の運動
- ◆テレビ観賞はストレッチ運動付き
- ◆家事の手伝い 掃除、買い物
- ◆ガーデニング、洗車など



私生活に取り入れる

- ◆毎日、体重測定
- ◆良質な睡眠
- ◆しっかりと歯磨き
- ◆ストレスを解消



会社が行う保健指導に参加する

簡単なこと、やれること、家族と一緒に!

名古屋鉄道健康保険組合