

こんなに怖い…「三高」の恐怖！

高血圧・高脂質・高血糖、通称 指 指 「三高」 指 指
こいつらが続くと、あなたの体は大変なことに！

◆動脈硬化 血管がカチカチになり、まるで古い水道管のよう。
これが詰まると、脳卒中や心筋梗塞という大洪水を引き起こす可能性が！

◆糖尿病 血糖値がジェットコースターのように急上昇！放っておくと、失明や透析が必要になることも…。

💧糖尿病の3大合併症

- ・糖尿病神経障害（手足のしびれ・足の切断のリスク）
- ・糖尿病網膜症（眼が見えなくなることも）
- ・糖尿病腎症（人工透析のリスク）

喫煙は「三高」の攻撃を加速させる！

◆タバコを吸うと、「三高」の攻撃力はさらにアップ 指 指 ボスキャラに回復アイテムをあげているようなもの。
健保組合の禁煙プログラムで、
タバコという秘密兵器を手放しませんか？



まずは自分の健康を見直そう！

◆健診結果票を見て、精密検査や保健指導が必要な場合は、
体からのSOSサインを見逃さないでください。
さあ、あなたの健康を守るために、今日からできることを見つけてみましょう！

「理想の自分」になるための4つの秘策！

いつもの生活に、ちょっと工夫して、健康な体を手に入れましょう！

食生活を「チートデイ」から「ヘルシーデイ」へ

- ◆毎日3食、腹8分目
 - ◆糖分・塩分・脂肪を減らす
- 「甘い誘惑」「塩辛い誘惑」
「こってり誘惑」には、ほどほどに。
- ◆お酒は「たしなむ」程度に



体を動かして「エネルギーチャージ」！

- ◆1日10分の「プラス運動」
- エレベーターではなく階段を使う、テレビを見ながらストレッチ、掃除やガーデニングも立派な運動
- ◆ウォーキングで「気分転換」



最高の自分になるための「習慣」

- ◆良質な睡眠
- スマホを置いて、ぐっすり眠りましょう。
体と脳を休ませることは、最高のセルフケアです。
- ◆ストレスを吹き飛ばす
- 自分なりのリフレッシュ方法を見つけて、心も体もリラックスさせましょう。



会社が行う保健指導に参加する

やれることから家族と一緒に始めましょう！
名古屋鉄道健康保険組合