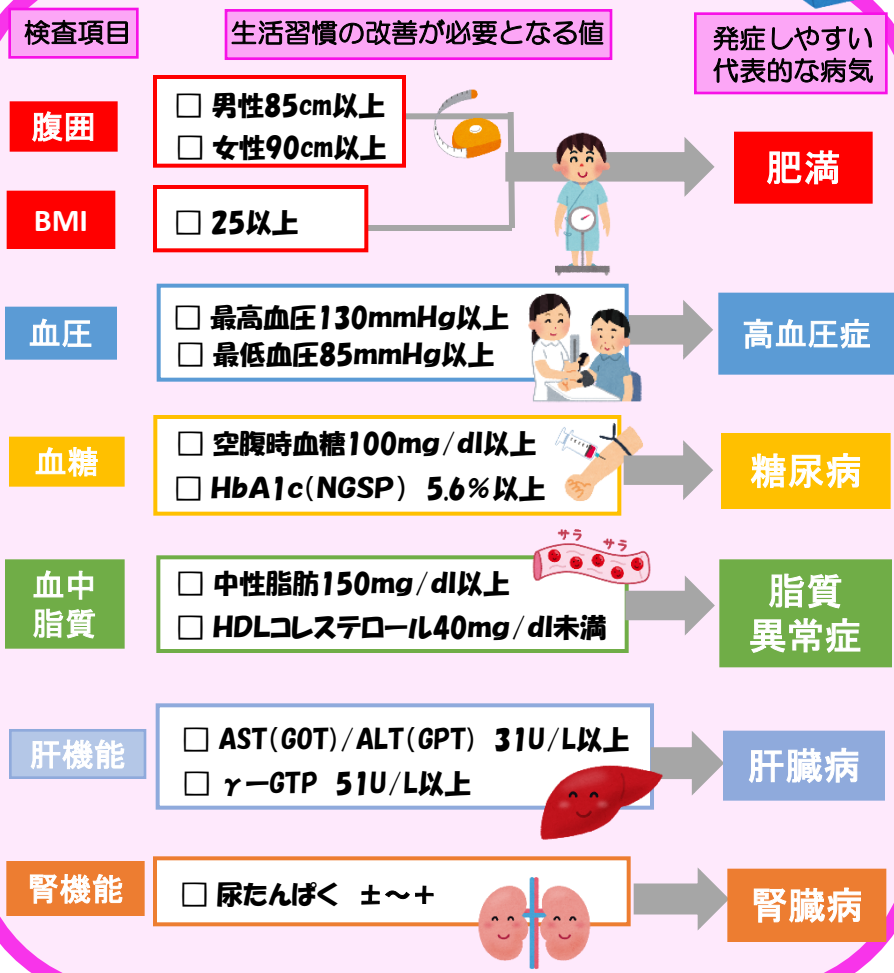


健康診断の前にできること。

京都新聞健康保険組合

健康診断の結果には、日頃の生活習慣の問題点が表れています。今年の健診を受ける前に、もう一度、昨年の結果を振り返り、改善の秘訣を知ったうえで、今年の健診に臨んでみませんか？

まずは昨年の健診結果を確認！



日常生活を振り返ってみよう！

あてはまる項目が多いものが、あなたが気をつけるべき日常の問題点です！
答えは日常生活の中にあり！

- 食事**
 - 濃い味や脂っこいものが好き
 - 満腹になるまで食べる
 - 間食をよくとる
 - 魚より肉が好き
 - 酒をよく飲む
- 活動量**
 - 仕事はデスクワークが中心
 - 休みの日はいつもゴロゴロしている
 - 汗を流すような運動は長い間していない
- 生活習慣**
 - 寝不足のことが多い
 - タバコを吸う
 - 昼夜逆転、またはそれに近い生活をしている

気になる項目別！ 健診前おすすめチャレンジ！

1つのチャレンジでも、続けていけば体は少しずつ、確実に変わっていきます！見た目の変化より、体の中の変化が大切です！

- 肥満**
 - よくかんでゆっくり食べる
 - 今より少しでも多く体を動かす
 - 毎日体重をはかる
- 高血圧症**
 - 減塩を心がける
 - カリウムの含まれる食品を摂る
- 糖尿病**
 - 朝食は抜かずに一日三食規則正しく食べる
 - 食事は野菜から食べる
 - 間食、アルコールをとりすぎない
- 脂質異常症**
 - 揚げ物など脂の多い食事を減らす
 - 肉より魚を食べる回数を増やす
- 肝臓病**
 - 週に2日は休肝日を！
 - 脂肪の多いもの、甘い物を摂りすぎない
 - 余分な薬やサプリメントは使わない
- 腎臓病**
 - 十分な睡眠をとり、疲労をためない
 - 水分を多く摂る