

文芸美術 国民健康保険組合

〒101-0048 東京都千代田区神田司町2-7-2 ミレーネ神田 PREX4階

Tel. 03-6811-7293 Fax. 03-6811-7294

健康でいられることは素晴らしいことです。
しかし、生活習慣病は、気付かぬうちに発症。

でも、**発症を防げる**病気です。

●以前、成人病と称された病気を捉え直した用語。

(1996年頃から)



生活習慣病

- 糖尿病
- 高血圧
- 脂質異常症
- 心臓関係諸病
- 高尿酸血症
- 動脈硬化
- メタボ
- 骨粗鬆症 等

健康は検査から

生活習慣病

予防対策

- ① 片寄らない食事
動物性脂肪を減らし、
野菜を摂る
- ② 飲酒は控えめに
週に2日お酒を飲まない
- ③ 過重労働に注意
過重労働は精神も疲労
- ④ 休養と適度な運動
1日千歩。10分歩く
- ⑤ 禁煙
喫煙は健康の敵

- 特定健康診査受診券の有効期限は令和6年12月31日までです。健診を受けて、今の体の状態をチェックしましょう。

- インフルエンザ流行対策に、予防接種をしましょう。

大病回避
健康診断

