

# 健康診断🏠に向けて今日から始めよう!

## グンゼ健康保険組

生活習慣病の予防や早期発見に欠かせない健康診断は、自分の今の体の状態を知るツールです。今年の健診を受ける前に、日常生活を振り返り、改善の秘訣を知ったうえで、健診に臨んでみませんか?

### まずは“自分の体の棚卸し”を!



また健診の時期か…  
毎年ちょっと憂鬱に感じてしまいます。

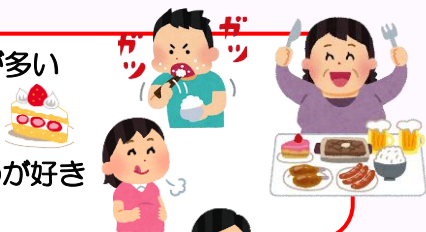
評価されているような感覚や、変化を求められるプレッシャーもあって、皆さん健診をネガティブに感じがちですね。とはいえ、健診は1年間の自分の生活を振り返るきっかけにもなります。気負わずに受けてもらえたら嬉しいです。



まずは、自分がどんな生活をしているのか“棚卸し”をし、見直すべき行動を洗い出してみましょう!

#### 食事

- 朝食は食べないことが多い
- 早食いである
- 間食をよくとる
- 濃い味や脂っこいものが好き
- お酒を週5日以上飲む



#### 活動量

- 仕事はデスクワークが中心
- 階段は使わず、基本エスカレーター
- 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



## 体の変化に意識を向けよう!



何から対策を始めたらいいでしょうか?



「何をするか」よりも「何が続けられるか」が大切です! まずは今日から始めてみましょう。

できることからチャレンジし、毎日の生活に無理なく取り入れられるようになったら、次の挑戦に進むのが長く続けられるコツです。

### 項目別! 健診前おすすめチャレンジ!



昨年の健診結果を確認し、気になる項目からチャレンジしてみるのもおススメ!  
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!

#### 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
- 毎身体重をはかる



#### 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



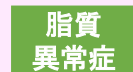
#### 糖尿病

- 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

