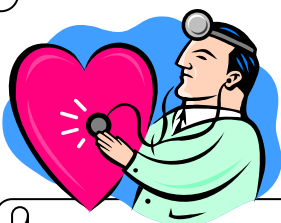


《40~50代のあなたへ》

人生80年。 俺の人生はこれからだ。



子ども達がやっと手から離れたものの、
仕事では責任が膨らんで多忙を極める、
自分の健康を考える余裕がない・・・そんな生活ではないでしょうか。
しかし、多忙な今だからこそ、第二の人生に備えた健康づくりを忘れずに。
あなたの人生はまだまだこれからです！



まずは特定健診を受けよう

年1回の特定健診は、必ず受けることをおススメします。

健診の目的は、早期発見・早期治療。

第二の人生を楽しく過ごすため、体のメンテナンスは欠かせません。

「要医療」「要精検」の結果があれば、必ず病院を受診しましょう。

Point!

*車は車検、オイル交換と手をかけますよね。体も同じです！手をかけてあげて下さいね。

1に運動、2に食事 しっかり禁煙、最後にクスリ(通院)

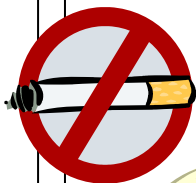


健診結果が要注意など判定があった方、
また健診結果を振り返って正常値内だけど
だんだん数値が悪くなっている方は、生活習慣を見直すタイミングです。

何から見直せばいいの？という方には、ずばり！

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ(通院)

さあ！あなたの第二の人生のスタートです！



宮 城 県

忙しい時は“生活活動”で、

➡ 運動する時間が取れないときは、日常生活の中で活動量を増やしていきましょう。

- ◇なるべく階段を使う
- ◇違う階のトイレや給湯室を使う
- ◇スーパー等はぐるっと1周りして、献立を考えてから買う
- ◇3分程度のストレッチを1日数回行う
- ◇歩数計をつけて、1日1万歩目指す

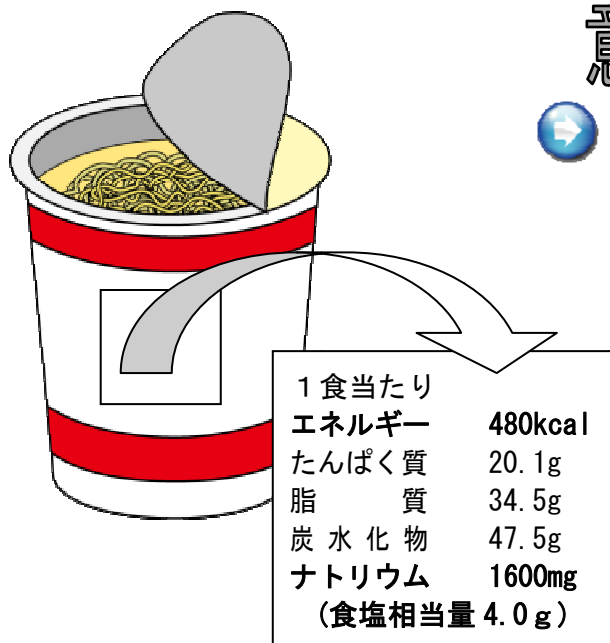
➡ こんな“生活活動”もオススメです♪

- ◇家族と旅行に行く
- ◇友達とスポーツ観戦に行く
- ◇犬との散歩コースを長めにする
- ◇たまには奥さんや娘さんの買い物に付き合っあける



意外と使える！栄養成分表示

➡ 食品についている「栄養成分表示」、活用してますか？
実は、健康づくりにはとてもお得なツール☆
自分の健康状態に合わせて使ってみませんか？



☆メタボ、太り気味が気になったら…

エネルギーや脂質が低めの商品を選ぶ

☆脂質異常が気になったら…

脂質が低めの商品を選ぶ

☆血圧が気になりだしたら…

食塩相当量（ナトリウム）が低い商品を選ぶ

☆第二の人生のために…

カルシウムの多い商品を選ぶ

高タンパク低カロリーな商品を選ぶ

“付き合い”も“ほどほど”に。

➡ 仕事を円滑に進めるために「飲みにケーション」はつきもの。
つつい飲み過ぎた…なんてこと、ありませんか？

酒は百薬の長とも言いますが、健康を考えれば

「生活習慣病のリスクを高める量」を下回ることが条件です。

その量は、**男性は1日2合未満まで、女性は1日1合未満まで。**

年末年始、歓送迎会など、どうしても飲まなければいけない

シーズンは、休肝日を設けて体を労わってあげて下さい☆



男性は
生ビール（中）
2杯まで！
女性は
生ビール（中）
1杯まで！