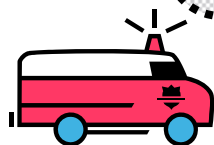




受診券は無料クーポン 特定健診



「まさか！」心筋梗塞・脳卒中になぜなるの？

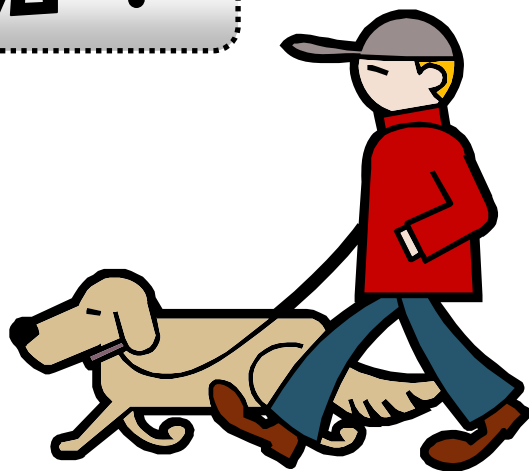
『自覚症状がない、通院中だから、健診は受けない』、『経過観察で治療が不要なのでそのまま放置』…それゆえ動脈硬化の加速に気がつかないために起こります。特定健診の血液検査『悪玉コレステロール』は血管の詰まりやすさを、『血圧測定』・血液検査『ヘモグロビンA1c』は全身の血管壁の傷つきやすさを調べます。

同封の受診券は無料クーポンです。ぜひこの機会に血管をピチピチにしましょう。

毎日 健康 生活！

①「食」で健康を

動脈硬化は加齢とともに進むため、「からだ」を考えて食べる必要があります。バランスの良い食事は学校給食や定食の類が参考になります。食物繊維は余分なコレステロールを体外へ排出します。野菜やきのこ、海草類をもっと食べる、油料理を控え、煮物や焼き物、蒸し料理、和え物、酢の物をとるなどで悪玉を減らしましょう。



② カッコよく

生活での活動は立派な運動です。背筋を伸ばして座る、いすから立ち上がる、トイレに行く、掃除、買い物、犬の散歩などすべてを「運動」として意識してみましよう。5分、10分の家事や作業も積もれば、かなりの運動量になります。姿勢良く颯爽と行動するとカッコよいだけでなく、血液の流れもよくなり気分もスッキリします。

からだか資本、自分のために健診を受けましょう。

好き！健診も



おやつ・肉・酒・たばこ好きな方

大切な私のために

健診の一番の目的は、現在のからだの状態を知ることです。
これからも元気に仕事や家事、趣味を楽しみましょう！

★ 通院中の方も対象です ★

健診を受けてください