

# 健康情報POPスタンド

厚紙に印刷するとお手製のPOPスタンドを作ることができます。  
社員食堂や事務所の入口に置くなど、従業員さまの健康意識向上にお役立ていただければ幸いです。



食べる

④ 「一口30回以上」よく噛んで



食べ始める

③ 野菜、海藻類、きのこ類から



トーストに変える

② 菓子パンや総菜パンをごはんや



空腹感を満たす

① 臭だくさんのスープ類などで

できること  
から始めて  
みましょう

## 食生活改善ヒント集!

## メタボに要注意!!



血管の老化である動脈硬化は、メタボになると、通常よりも急速に進行します。メタボの状態であるにも関わらず乱れた生活習慣を送っていると深刻な病気を引き起こします。

心臓病  
(狭心症・心筋梗塞)

脳卒中  
(脳梗塞・脳出血)

腎臓病  
(腎不全→人工透析)

☆糖尿病の合併症としても発症します



これらの病気は重症化する前に気づくことができれば予防できます!  
まずは食生活などの生活習慣を見直してみましよう!

全国健康保険協会 福島支部  
協会けんぽ

▶ 食生活改善のヒントは裏面へ!