



健

保

第7話

長野県民は 血糖値が高い?



かみこぼ あまの
上高地 梓 (42)

甘いものが大好きで血糖値がかなり高い
健診の結果「要治療」であったが何かと理由をつけて
医療機関で受診をしていなかったところ
保からの熱いお説教を受けて医療機関での受診を決意

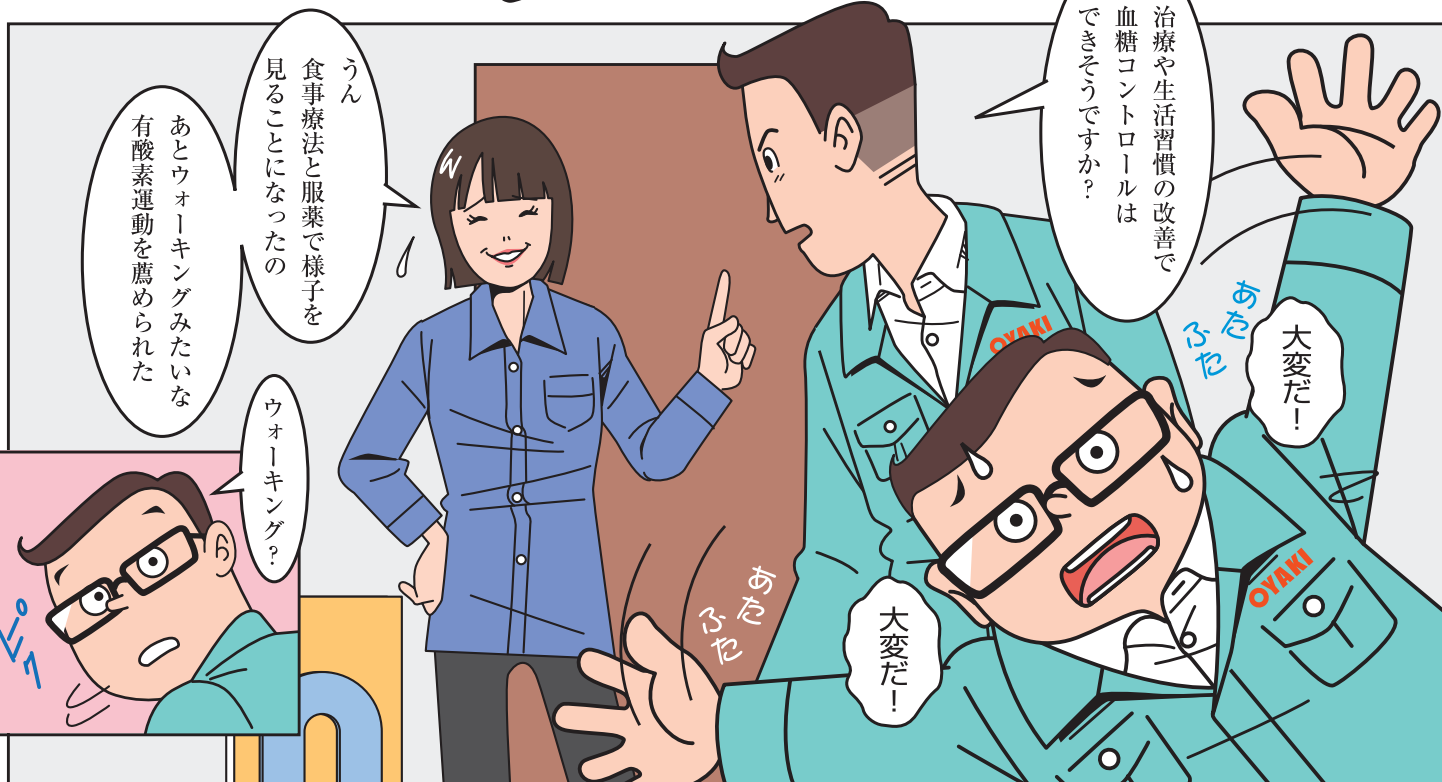
健診結果を持って病院で受診したら
お医者さんからかなり危ない状況だって
言われちゃったあー

てへ!

マヂですかあ〜?



ねえー
けんぽ兄弟



治療や生活習慣の改善で
血糖コントロールは
できそうですか?

うん
食事療法と服薬で様子を
見ることになったの

あとウォーキングみたいな
有酸素運動を薦められた

ウォーキング?

大変だ!

大変だ!

あ
ふた

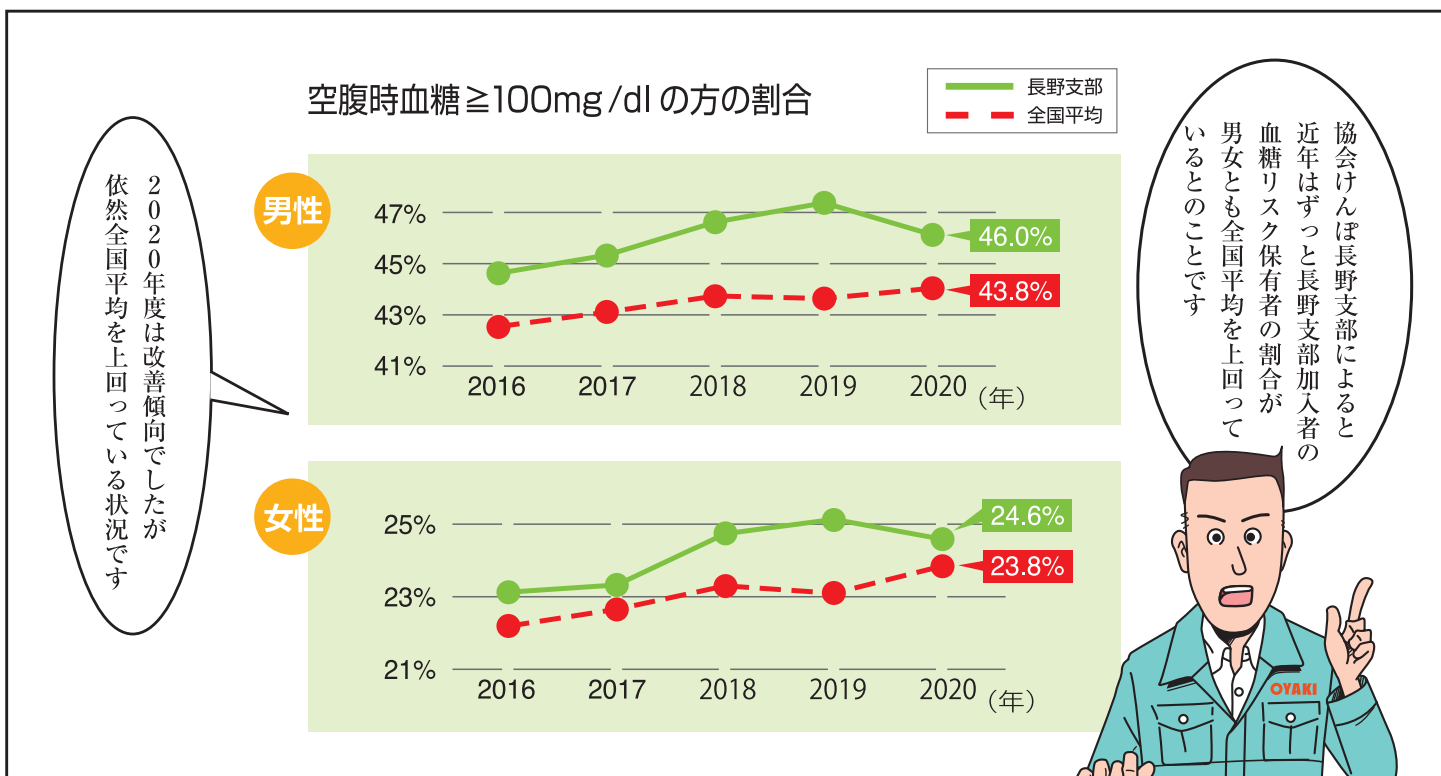
あ
ふた



これらの恐ろしい合併症を引き起こさないよう糖尿病は早期発見・早期治療が重要! そのためにも毎年の健診受診がとても大切です

- 視力の低下や失明を引き起こす網膜症
- 腎臓が機能しなくなり人工透析が必要になる腎症
- 脳の血管が詰まって起こる脳梗塞
- 心臓の血管が狭くなる心筋梗塞 等

糖尿病の合併症には次のようなものがあります



血糖値を基準内に保つために
まずは身近なことから...

- 朝食を食べる
- 食事の際はサキベジ[®]を心掛ける
- 腹八分目を心掛ける
- 就寝前2時間以内の食事は控える
- 近場への移動の際は車を使用せず徒歩にする

職場の仲間とチームを組んで
他の参加者と歩数や体重の減少率を競い合うので
とても盛り上がりやすいよ!

スマートフォンアプリ「協会けんぽウォーキング大賞」の
「誰でも手軽に思わず歩きたくなる楽しいウォーキング」をコンセプトにしたアプリを利用してウォーキングしませんか?事業所同士で歩数を競い合いながら、また、社内の仲間同士で楽しくコミュニケーションを図りながら、ウォーキングラリーに取り組みます!

「協会けんぽウォーキング」アプリを利用し、3か月間歩数を計測!!

参加者の平均歩数が多かった
上位3名が賞品を受賞します!!

ウォーキング大賞
全事業所対象
ウォーキング大賞
ウォーキング大賞

参加資格
スマートフォンをお持ちで、3名1組のチームを組むことが可能な事業所

長野県が事務局として毎年9月から11月に
実施している「働き盛り世代の『健康づくり
チャレンジ大作戦』グランプリ」の
「ウォーキング大賞」や「サキベジ大賞」に
参加するのもおススメ!

働き盛り世代の
健康づくりチャレンジ大作戦
グランプリ2021
従業員の健康のためにエントリー
(個人3名1組のエントリーも可能)

参加者募集中

ウォーキング大賞

サキベジ大賞

期間 2022年 6/15(火) - 8/21(火)

エントリー受付期 6/15(火) - 8/21(火)

ウォーキング大賞 (Over1000歩)

サキベジ大賞 (Over100歩)

エントリー料は、2021年に規定された金額でPRした

「働き盛り世代の『健康づくりチャレンジ大作戦』グランプリ」については毎年6月頃からエントリーが始まるので長野県のホームページや協会けんぽの広報をチェックしてください

信州AGEプロジェクト

全労務労務者協会
長野支部

なんだか楽しそうね
三人でチームを組んで
私たちも参加してみようよ!

さ...三人で?