



あなたの未来を守るために

仕事や家事で忙しい毎日…

日々の“こっちにしよう”の 積み重ねで**健康に!**



丼物よりも
定食を!



“ちょっとそこまで”は
徒歩で!



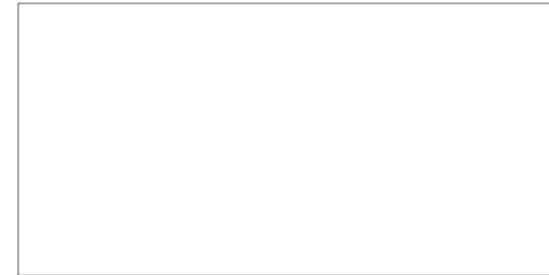
エスカレーターを
階段に変えて
気軽に運動!



お問合せ

 **全国健康保険協会 長崎支部**
協会けんぽ

〒850-8537
長崎市大黒町9-22
大久保大黒町ビル本館8階



親展

宛名が異なる場合は、
お手数ですが開封せずに
「不在」とご記入のうえ、
そのままポストに投函を
お願いいたします。



協会けんぽ長崎支部より
あなたの健康情報にかかわる
大切なお知らせです

**健康に過ごすための
お得な情報は内面へ!**
今すぐ開封して中身をご確認ください

 **全国健康保険協会 長崎支部**
協会けんぽ



健康診断の結果あなたは

血圧が高い



このままの状態が続くと、**脳卒中・心筋梗塞・腎臓病**等の重大疾患のリスクが高まります。



＼ **今ならまだ、間に合います** ！

今日が改善を始めるチャンスです。

今のあなたの状態なら、生活習慣を見直すことで高血圧から抜け出し、将来の重大疾患の発症リスクを下げることができます。以下のWEBサイトを確認して、“ちょっとした”日々の工夫を実践してみてください。

まずは、あなたの**タイプ別診断**を行い

血圧が高くなる原因を調べましょう。

下記の当てはまる項目に チェックを入れてください。

お手元のスマートフォンで、

チェックが多かった項目の二次元コードを読み込んでください

A

タイプ

- 外食やコンビニ食が多い
- 濃い味付けが好き
- 野菜や果物をあまり食べない
- 汁物をとるほうだ

チェック数

個

Aのチェックが多かったあなたは

食事に**注意!**タイプ

無理なく改善できる食生活のポイントはこちら



B

タイプ

- 運動不足だと感じる
- 身体を動かすのは好きではない
- 日中座っている時間が8時間以上ある
- 日頃あまり歩かない

チェック数

個

Bのチェックが多かったあなたは

運動習慣に**注意!**タイプ

運動が苦手でも取組めるポイントはこちら



C

タイプ

- 週5日以上お酒をのむ
- 1回の飲酒量はビールで500ml、日本酒で1合、ワインでグラス2杯以上※女性はこの半量
- 寝る直前までお酒をのむ
- お酒をのむと顔が赤くなる

チェック数

個

Cのチェックが多かったあなたは

お酒に**注意!**タイプ

血圧への影響が少ない飲酒方法はこちら

