



～自分の健康チェックしていますか？～

弊社でも先日、社員全員の健康診断が完了したところです。完璧な健康体であれば問題ありませんが、皆様もそれぞれに何かしら体の不具合等が出ていませんか？自覚症状がない事も多く、日々の生活で気を付けなければなりません。

生活習慣病

生活習慣が原因で起こる疾患の総称で、重篤な疾患の要因となる恐れのある危険な病です。

食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患です。昔は「成人病」と呼ばれていましたが、成人であっても生活習慣の改善により予防可能で、成人でなくても発症可能性があることから、1996年に当時の厚生省が「生活習慣病」と改称しました。

＜主な生活習慣病＞

高血圧・糖尿病・脂質異常症・狭心症・心筋梗塞・脳卒中など

「高血圧」は喫煙と並んで、日本人の生活習慣病による死亡に最も影響する要因です。高血圧自体は過去に比べ減少傾向にはありますが、20歳以上の国民の2人に1人は高血圧であると言われています。食塩の過剰摂取や肥満、飲酒、運動不足、ストレスなどが主な原因となりますので心と体の健康には十分にご留意しお過ごし下さい。

食塩の過剰摂取は危険！～すぐに出来る対策8項目～

- ①漬物は控える
- ②麺類の汁は残す
- ③新鮮な食材を用いる
- ④みそ汁は具たくさんにする
- ⑤むやみに調味料を使わない
- ⑥低ナトリウムの調味料を使う
- ⑦外食や加工食品を控える
- ⑧香辛料、香辛野菜や果物の酸味を利用する



＜弊社の取組みのご紹介＞

弊社では毎日の体温チェックの他、点呼室に血圧計を常備し活用しております。また定期的に専門検査キッドを用いて「睡眠時無呼吸症候群」の検査を実施しております。

皆様も規則正しい生活と健康チェックを心掛け、健康な毎日をお過ごし下さい！

＜編集・発行＞

福島観光自動車株式会社 本社

福島県郡山市横塚二丁目1番3号

TEL024-944-7311/FAX024-944-2564

E-mail : info@fukushimakanko.co.jp

ホームページ「福島観光自動車」で検索

