

健康な未来のために

# 生活習慣を見直してみませんか？

## 血圧が高い人は

野菜を  
積極的に  
摂ろう



塩分（ナトリウム）の摂りすぎは、高血圧を引き起こします。野菜やイモ類、果物などに豊富に含まれているミネラルの一種「カリウム」には、体内の余分なナトリウムの排出を促す働きがあります。

## 脂質異常症の人は

青魚や  
大豆製品を  
摂ろう



イワシやサンマなどの青魚には悪玉コレステロールの増殖を抑え、中性脂肪を減らす多価不飽和脂肪酸がたっぷり。大豆製品に含まれるたんぱく質と食物繊維にも同様の効果が期待できます。



## 尿酸値が高い人は

アルコールを  
控えよう

アルコールは尿酸値を上昇させる作用があるので控えめに。特にビールには尿酸のもとになるプリン体が他のお酒よりも多めに含まれているだけでなく、飲む量も多くなりがちになるので注意が必要です。



## BMIが高い人は

+αの運動を  
しよう

BMI（体格指数）で「肥満」と判定されたら、食生活を見直すとともに運動量を増やすことを心がけて。運動は継続することが大事。日常生活で普段行っている活動の中に+αの運動を取り入れてみましょう。

こんなケースではどうしたらいいの？ そんなときお気軽にご相談ください

## 健康なんでも相談室

### 24時間 健康相談サービス（年中無休）

医師・保健師・看護師などの有資格者が、24時間・年中無休でご相談に対応します。

通話料・相談料無料

0120-921-224



ご利用はこちらから

サービス内容や利用方法をWeb上でかんたん確認  
電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能  
<https://consult.t-pec.co.jp/service/ec3fc3>



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください（委託先：ティーベック株式会社）

日本発条健康保険組合の被保険者と配偶者及びそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます

ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください

#### 個人情報の取扱いについて

●本サービス（法律相談サービスを除く。）は、ティーベック（株）が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック（株）は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。なお、ティーベック（株）への個人情報のご提供はご本人の任意ですが、個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。●ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者または本事業提携事業者に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。また、受診の予約手配をする目的で、本事業提携医療機関に、ご利用者本人のご依頼により氏名や電話番号などの連絡先に関する個人情報を提供いたします。●ティーベック（株）は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要と当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーベック（株）は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、通話録音または電子的方法等により記録させていただくことがございます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック（株）個人情報相談窓口責任者（個人情報保護管理者代理）までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承ください。