

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

## 健康相談ほっとライン

### 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

0120-531-008



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/531008>

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）

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方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、本サービスの適切な実施のため、ご利用者より個人情報を取得する場合があります。（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。）●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と、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があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を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、書面、録音または電子的方法等により記録させていただいております。●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（個人情報保護責任者代理）」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、あらかじめご了承をお願いします。



14700007(09)