

見直そう！生活習慣

健康は、一日にしてならず！

あなたの生活習慣を、ちょっと振り返ってみませんか？

健保だより

令和6年11月10日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1099号
(令和6年11月10日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です



1. 飲み過ぎにやい

飲酒や喫煙の習慣があると、がんなどのリスクが高まります。

適度な飲酒と禁煙をこころがけましょう。



2. 食べ過ぎにやい

体重増加量が大きいほど糖尿病、高血圧になる率が高くなります。

また、夕食を食べてすぐ寝ると肥満になりやすいので、夜遅いごはんにも注意が必要です。



3. ダラダラしにやい

身体活動や運動量が少ないと生活習慣病のリスクが高まります。軽く汗をかく30分程度の運動を、週2日以上続けてみましょう。



4. 睡眠不足にならにやい

5時間未満の睡眠は、心の健康にも支障が出やすくなります。しっかり良質な睡眠をとりましょう。



今ならまだ間に合うにや

【ダイワボウ健保ホームページのご案内】

「ダイワボウ健保」で検索ください。

身体や心の相談ができる「ダイワボウ健康相談室」をご活用ください。

健保HP スマホ用QRコード

