

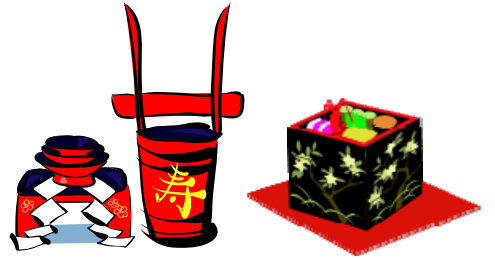
印刷けんぽ

—ミニコミ 北陸版— 第88号

※事業所内にご掲示ください

平成 26 年 1 月 1 日 発行
全国印刷工業健康保険組合
北陸支部
TEL 076-432-0046

今年も健康第一！



あなたの食生活を見直してみませんか

忘年会、お正月など、ついつい食べすぎたり飲みすぎたりする機会が多かった年末年始ではなかったでしょうか。体重計に乗るのが怖くなっている方も多いと思います。今年は、ご自分の食生活を見直して生活習慣病予防にチャレンジしてみませんか。食事の改善ポイントについて保健師よりアドバイスをいただきましたので、参考にして健康な1年にしてください。

あなたの食生活は何型になりますか。食生活についてチェックしてみましょう！

朝食を抜くことが多い		満腹まで食べる	
寝る2時間前に夕食をよく食べる		早食いである	
脂っこい料理や肉類をよく食べる		お菓子やお酒などの嗜好品を毎日取る	
野菜はあまり食べない		味の濃いものが好きである	



※チェックがついたものは改善するポイントとなります。

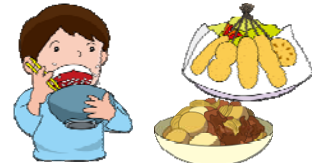
朝食欠食型

- 簡単に食べられるものを用意する
- 10分早起きする
- 夕食を軽めにする



大食い早食い型

- 野菜から食べる
- 1口30回以上噛む
- 1食当り20分以上かけて食べる



脂質過剰型

- 揚げ物より炒め物、焼き物、煮物を選ぶ
- 調味料はノンオイルタイプやポン酢を使う
- 肉より魚を選ぶ



飲酒過剰型

- 日本酒なら1日1合、ビールなら500ml 缶、焼酎なら2分の1合が適量
- 2日以上のお休肝日をつくる



夕食遅い型

- 早めにおにぎりなど、簡単な軽食をとる
- 夜は野菜中心にする
- 寝る前に丼物、菓子類、油を控える



菓子類過剰型

- 間食には乳製品、果物をとるようにする
- 飲み物はブラックコーヒーやお茶にする



野菜不足型

- 丼などの1品料理より、定食を選ぶ
- 野菜ラーメンなど少しでも野菜が入っている料理を選ぶ



塩分過剰型

- 塩や醤油より、コショウ、ソース、酢などを利用する
- ラーメンなどのスープは残す
- 漬物は1日1個程度



ジェネリック医薬品への切り替えにご協力をお願いいたします。

先発医薬品より低価格のため、皆さんにもメリットがあり、健保組合の財政改善にも効果が期待できる「ジェネリック医薬品」への切り替えに是非ともご協力をお願いいたします。

変更を希望する際は、医師や薬剤師とよく相談してみましょう。



インフルエンザ流行中

インフルエンザに罹らないためには予防が大切です。予防接種をはじめ、マスクの着用、手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動で免疫力を高め、インフルエンザウイルスに負けない体を作ってこの冬を乗りきりましょう。

