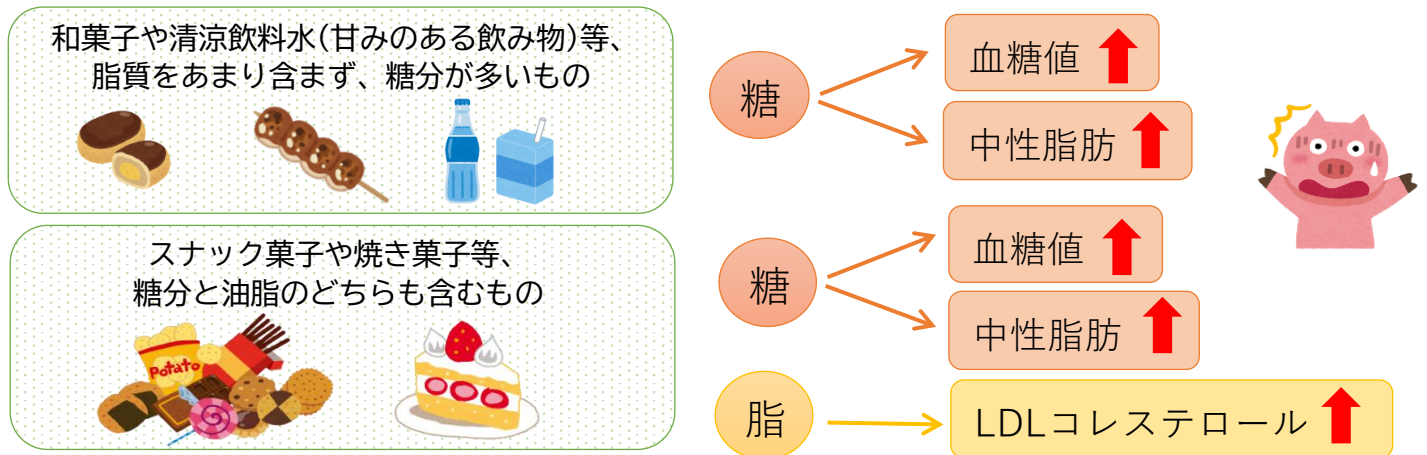


～おうち時間が増えたあなたへ～

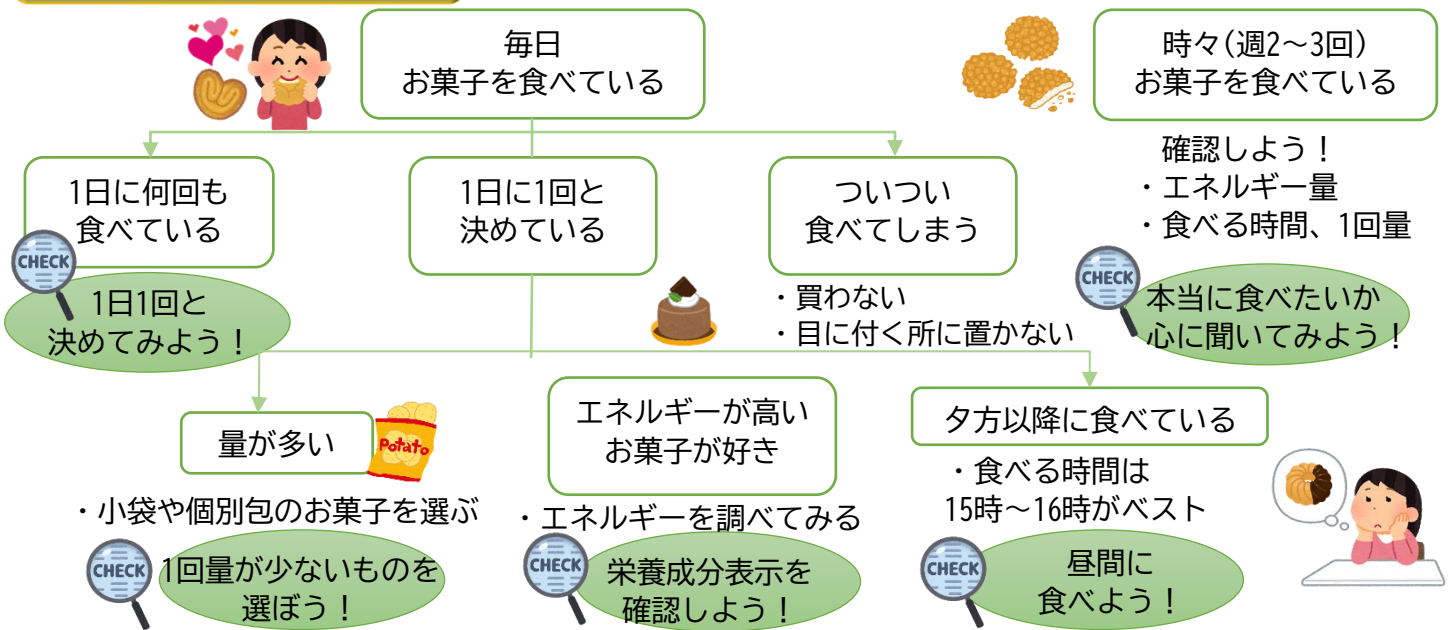
コロナ禍に入り1年以上が経過しました。自宅で過ごす時間が増えたことで、間食が増えてしまったという話をよく聞きます。自宅にいるとつい手が伸びてしまいますよね。今回は間食の摂りすぎが体に与える影響や、間食の摂り方の傾向、上手な間食の摂り方についてお伝えしますので、今後の参考にしてください。

使われている材料で血液データに与える影響が違います



お菓子を食べすぎてしまうと、まず血糖値が上がり、次に中性脂肪が上昇します。中性脂肪が高い状態が続くと、LDLコレステロールやHDLコレステロールに悪影響を与えてしまい、最終的には動脈硬化が進みやすくなります。

あなたはどのタイプ？



疲れた時に食べるのは何がいい？

今日は疲れたな...と思ったときに、甘いものが食べたい方が多いと思います。実は甘いものを食べることで余計に疲れてしまうことがあるようです。そんな時におススメなのが、こちら！！

プレーンヨーグルト + オレンジ等の柑橘類

柑橘系に含まれるクエン酸は疲労回復の効果があります！

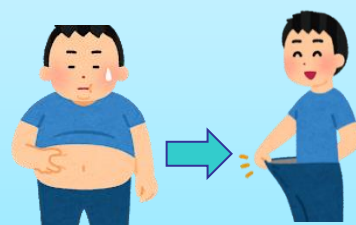
健康診断だけが私たちの仕事ではありません！！ 従業員の元気アップのお手伝いを承ります！！

特定保健指導

うちの会社は、他社に比べて高いメタボ率。

日中はお客さん対応で、定時に昼食が摂れないことも多い。繁忙期は残業続きで、不規則な食生活。そう言えば、他社の方が、保健指導を実施してみたら、従業員の健康意識が想像以上に高まったと話していた！保健師や管理栄養士さんも、忙しい生活の中でもできるコツを教えてください。保健指導料は、健康保険組合が負担する割合が高いし、今年うちの会社でもやってみたいな。

※料金については、健康保険組合にお問合せください。
自己負担が発生する場合があります。



健診後フィードバック

健康診断の後、健診担当者としては、

健診で所見があった人たちには、確実に病院へ受診して欲しい。

しかし、私が伝えてもなかなか受診にはつながらない。こんな時、保健師さんなどの専門スタッフが後押ししてくれると助かる。従業員は財産！その従業員が健康でいてくれることが何より。

※料金については、お問合せください。1人500円前後（税抜）



健康教室

健康に関する講話を聞くことは必要なことだけど、一方的に講話を聞くだけでは物足りない。何か一つでも、自分のこととして取り入れることができたり、他の参加者の意見や思いを知る機会となったら興味深い！参加者と交流を持ちながら、眠くならない、楽しいひと時を過ごしましょう。

※料金やテーマについては、お問合せください。1回10,000円前後（税抜）

体力測定等

1年に1度の健康診断も大切だけど、併せて、自分の体力がどの程度なのかを知ることが出来たら、とても良い機会になると感じる。握力や腹筋持久力、下肢筋力についても、自分の体力がどの程度か知りたい。

※項目や料金については、お問合せください。

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度、健康診断を受けましょう！

問合せ先：公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団健診センター
TEL 028-625-2213（内線3） FAX 028-625-2215