



第15号テーマ：新年度の健診に向けてトリプルリスク対策を。

## 健康づくりアドバイス

冬の間にはトリプルリスクは悪化しています。

寒さの影響に加え、運動不足や飲み会などによって  
食べ過ぎ・飲み過ぎが続き血液中に余分な糖やコレステロール、  
中性脂肪が増加し、そのまま春まで溜め込んでしまうため注意が必要です。

運動不足



暴飲暴食



脂肪溜め込み

### トリプルリスクについて知っておくべき基礎情報

トリプルリスクとは、**血圧・血糖・血中脂質**のうち、  
1つでも悪くなると**他の2つも悪くなるリスク**のことをいいます。

＼**血圧・血糖・血中脂質**の数値が高くなる原因は共通！／  
**インスリンの働きが悪くなり**、様々な症状が現れます

高血圧

高血糖

高血中脂質

動脈硬化が進行すると・・・

手足の痺れ

脳卒中

慢性腎臓病

大動脈瘤

狭心症・  
心筋梗塞



放っておけば、**命に関わる疾病発症リスク**が高まります。  
心臓病や脳卒中を含め、多くの生活習慣病も、実はすべて  
**動脈硬化が発症の始まり**なのです。

EAファーマ健康保険組合の皆さんは  
血中脂質の結果が悪い傾向にあるため、  
**特に血中脂質対策**に取り組みましょう！



## 血中脂質

を調整して適切な体型を目指しましょう。

高血中脂質とは、「中性脂肪」や「コレステロール」などの脂質代謝が正常でない状態です。

動脈硬化の主要な危険因子としています。

**適切な体重・体脂肪率** を目指すことで高血中脂質を下げる生活習慣を身につけましょう。

- ✓ 摂取カロリーを適切にする
- ✓ 夜食や間食を控える
- ✓ 油の多い食べ物を控える
- ✓ 食物繊維が豊富な食べ物を選ぶ
- ✓ 腹八分をこころがけて、栄養バランスのいいメニューを選ぶ



日常の行動1つひとつが、健康状態を左右します。

食事の質を改善することや毎日少しでも体を動かすことを意識し、

**「トリプルリスク」を予防して健康な体づくりを心がけましょう！**



健康診断の検査結果が再検査等であった場合には、自覚症状がなくても、必ず医療機関を受診しましょう。

## 健保からのお知らせ

### ①インフルエンザ予防接種補助について

2023年10月1日～2024年1月31日の期間にインフルエンザ予防接種を受けた方に費用補助をおこなっております。

費用補助の申請期限

2月29日（木）まで

健保HP  
インフルエンザ  
予防接種より  
確認できます



お早目のご準備をお願いします

### ②健康診断の補助金について

単独検査や扶養家族の方の健診を健康保険組合指定の健診機関以外で受けた場合、費用補助を受けるには申請が必要です。補助金の支給は最短で2ヶ月ほど掛かります。

2023年補助の申請期限

4月30日（火）まで

【ご注

申請には以下の書類が必要です。

- ①健診結果表コピー
- ②領収証原本の添付



詳細については健保HPをご確認ください。

EAファーマ健保

検索

EAファーマ健康保険組合