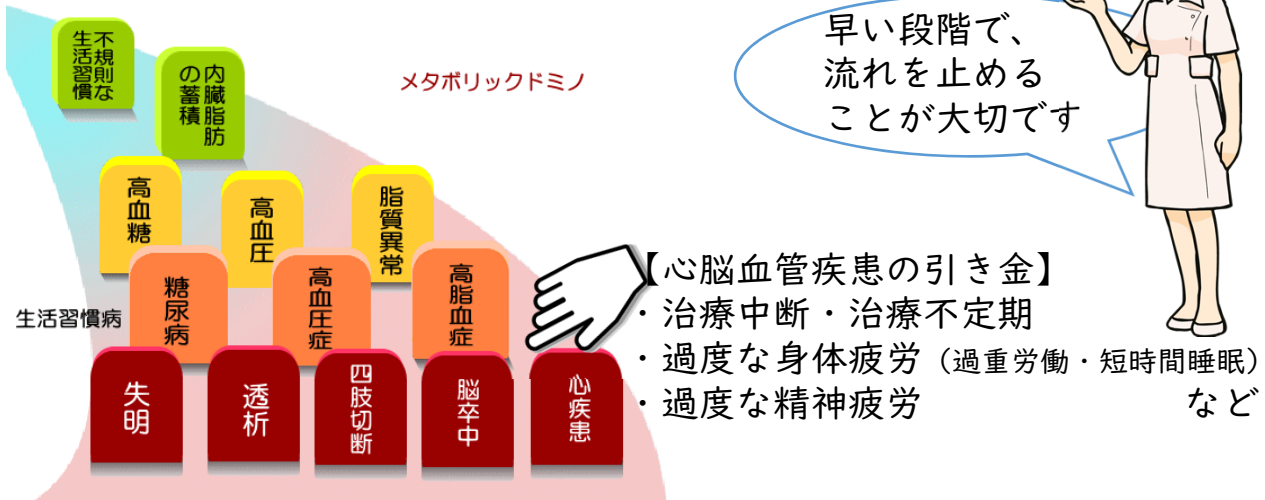


1 月度 衛生対策

心脳血管疾患の予防

1. 心脳血管疾患の流れ



2. 生活習慣病治療中の方は継続治療を！

- ・定期的に通院しましょう
- ・治療（内服薬等）を確実に続けましょう（自己判断で治療を中断しない）
- ・健康リスク者は健保・保健師の重症化予防の保健指導を受けましょう
- ・（早い段階で流れを止める目的の）SGスマートプログラム対象者は保健指導を受けましょう

3. 生活習慣を整えましょう

●禁煙・節煙をこころがけましょう
喫煙は血圧をあげる作用もあります。ストレスから吸いすぎることがないように。できれば禁煙・節煙を！



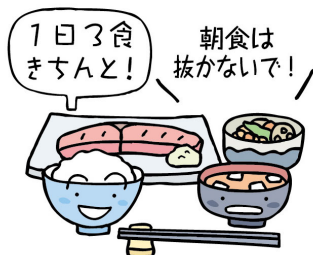
●十分な睡眠をとりましょう
個人差はありますが、できるだけ6～8時間の睡眠をこころがけましょう。昼間に眠気があるときは2～30分の短い仮眠を！



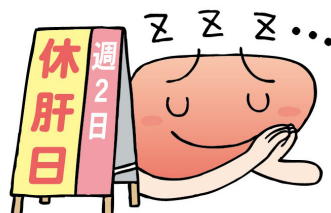
●できれば少し運動を
1回30分程度の軽く汗をかくくらいの運動を、週2～3回できれば理想的です。



●1日3食きちんと食べましょう
朝食を抜くなどの欠食をすると太りやすくなります。



●アルコールは1日1合まで
意外に多くのカロリーが含まれているので、飲むときは食事を減らすなどの調整をしましょう。週2日の休肝日も忘れずに。



●体調不良時は早めに受診を
体調がすぐれない時は、上司に相談し、早めの受診を！毎日の体温・体調チェックも忘れずに。

