

動脈硬化予防で健康づくり

みんなで組合員健診受診!

健康づくりのきっかけに組合員健診!

年に一度は、体のチェックが大切です。ウォーキングや、班会の健康体操などで健康づくりが始められています。

3面の“からだのしくみを知ろう”と4面の

“健診受けて健康づくり”を参考にしてみてください。

組合員健診は、折込まれているチラシをご覧ください。

誰もが、年齢を重ねると動脈硬化になります。
しかし、同じ年齢であっても動脈硬化の程度は違います。
いつまでも、血管を若々しく、病気を引き起こさない為にも、
今の血管の状態、身体の状態を知ることがとても大切です。
健診などで、血管年齢やコレステロールの数値を知り、
生活習慣を見直す事も必要です。
今日からでも、食事の見直し、運動などはじめませんか。

