

健康な未来のために

生活習慣を見直してみませんか？

血圧が高い人は

野菜を積極的に摂ろう



塩分（ナトリウム）の摂りすぎは、高血圧を引き起こします。野菜やイモ類、果物などに豊富に含まれているミネラルの一種「カリウム」には、体内の余分なナトリウムの排出を促す働きがあります。

脂質異常症の人は

青魚や大豆製品を摂ろう



イワシやサンマなどの青魚には悪玉コレステロールの増殖を抑え、中性脂肪を減らす多価不飽和脂肪酸がたっぷり。大豆製品に含まれるたんぱく質と食物繊維にも同様の効果が期待できます。

尿酸値が高い人は

アルコールを控えよう



アルコールは尿酸値を上昇させる作用があるので控えめに。特にビールには尿酸のもとになるプリン体が他のお酒よりも多めに含まれているだけでなく、飲む量も多くなりがちになるので注意が必要です。

BMIが高い人は

+αの運動をしよう



BMI（体格指数）で「肥満」と判定されたら、食生活を見直すとともに運動量を増やすことを心がけて。運動は継続することが大事。日常生活で普段行っている活動の中に+αの運動を取り入れてみましょう。

こんなケースではどうしたらいいの？ そんなときお気軽にご相談ください

トヨタ車体健保 ころろとからだの健康相談

24時間電話健康相談サービス（年中無休）

医師・保健師・看護師などの有資格者が、24時間・年中無休でご相談に対応します。

通話料・相談料無料

0120-336-613



ご利用はこちらから

サービス内容や利用方法をWeb上でかんたん確認
電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能
<https://consult.t-pec.co.jp/service/2e4cfc>



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。（サービス提供会社：ティーベック株式会社）

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々にご利用いただけます。

※利用条件や、地域・内容により、ご要望に沿えない場合がありますので、不明点はお問い合わせください。

個人情報の取扱いについて

●本サービス（法律相談サービスを除く）は、ティーベック（株）が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック（株）は、ご利用者よりいただく個人情報の電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。なお、ティーベック（株）への個人情報のご提供はご本人の任意ですが、個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。●ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者または本事業提携事業者に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。加えて、受診の予約手配をする目的で、本事業提携医療機関に、ご利用者本人のご依頼により氏名や電話番号などの連絡先に関する個人情報をご提供いたします。●ティーベック（株）は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●応対品質の向上および連絡内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただきます。●ティーベック（株）は、個人情報保護管理者として管理本部長を選任しております。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック（株）個人情報相談窓口責任者」までお問い合わせください。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解のうえ、個人情報の取得および提供について同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。

