

平成27年10月は、50回目の健康強調月間となります。

この節目を契機として、さらに事業主、被保険者、被扶養者の皆さんに、健康に対する意識の喚起を図るため、「関東めっき健康保険組合 健康づくり心がけ10か条」を定めました。

健康づくりを推進するには、毎日の生活を健康的にすること、健康に対する意識を高めることから始まります。この健康づくり10か条を職場や家庭で掲示して、できる項目から実践してみませんか。

関東めっき健康保険組合 健康づくり心がけ10か条

1

暴飲暴食を
しないように
心がけましょう



2

野菜をはじめに
食べるように
心がけましょう



3

塩分を控えるように
心がけましょう



控え目に

4

休肝日を
設けるように
心がけましょう



5

早寝早起きを
心がけましょう



6

歯磨きは食後、
毎回するように
心がけましょう



7

1日1万歩、
歩くように
心がけましょう



8

定期的に健診を
受けるように
心がけましょう



9

はしご受診を
しないように
心がけましょう



10

ジェネリック医薬品を
使用するように
心がけましょう

