

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ:「肥満予防には●●をやめる」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーが健康でなければ経済がまわらず事故は防げません。



2021
8月号
Vol.48号

肥満は驚くほど多くの病気をまねく要因となります。突然死の原因や睡眠時無呼吸症候群にも大きな影響を及ぼしています。

肥満を放置していると糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こし血管を傷つけ、やがて動脈硬化を引き起こします。

肥満の2大原因は、食べすぎと運動不足です。ドライバー職の方は運動する時間はないと思います。まずは食習慣を見直してみましょう。



お弁当だけ購入するつもりが、20%オフのホットスナックや新商品のお菓子を買いがち

多くのドライバーが「コンビニ」で食事を調達します

外食ランチ時のライス無料・大盛りサービスにご機嫌になってしまう

「つい」をやめる



+ コンビニ

駐車場トイレ有。
24h営業。手ごろな価格。種類が豊富

パン、麺だけ等炭水化物に偏る。ホットスナックやお菓子の誘惑。野菜不足

「1/2日分の野菜がとれる」系商品を選ぶ



一般社団法人
健康マネジメント協会

一般社団法人健康マネジメント協会
<http://health-ma.jp> 03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



一般社団法人運輸安全総研トラバス
<https://trubus.org> tb@trubus.org
川崎市中原区新丸子町911 行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内

