

# リンペイ健康だより Vol.12



いよいよ健康診断の時期となってきました(>\_<)

健康診断を受診するにあたって大切なこと、そして健康診断結果から見た病気のリスクなどを、詳しく見てみましょう！(^\_^)/

## ★そもそも健康診断って何のために行われるの？

定期的に自分の健康状態を確認する健康診断を行うことは、将来の病気を予防するうえでとても重要です！(^\_^)!

いざ、病気になっても健康診断で早く見つけることが出来れば、早めに治療ができ、身体の負担・金銭的な負担・家族の負担など様々な負担を小さくできます。



今気になる症状なんてないし〜  
元気だから大丈夫っしょ〜



早期発見・早期治療のためにも、そして健康に楽しく過ごすためにも  
毎年健康診断を受けなければいけません。

もし自分が分からないうちに病気にかかってしまったら…

そのようなことにならない為にも積極的に健康診断を受けましょう！



大事な家族の為にも  
そして僕の会いたくてたまらない推しに  
会うためにも健康でいたい！！！！

## ★気をつけよう！！

★アルコールやファストフードの摂りすぎを控える

★十分な睡眠と休養でリラックス！

★油っこいものは控える

★食べすぎを控える



初登場ピヨ吉の弟ピヨ太

## 健康診断の必要性を学ぼう



### 健康診断を受けないとどうなってしまうのか…

健康診断を受けないと、様々なリスクがあるのです…

病気の発見が遅れることによって自分の知らないうちに進行してしまい、気づいた時には手遅れだった…なんてことも。

症状としては現れていなくても、潜在的なリスクを早期に発見し早期に治療を行うために、健康診断を必ず受けるようにしましょう。

多くの国や地域では、労働者の健康と安全を保護するために、定期的な健康診断が法律で義務付けられています。  
健康診断を受けることは法律で定められた「義務」なのです。

自分の健康の為にも、そして家族・友人の為にも  
健康診断は必ず受けましょう。

異変を感じる前に検診を受けるのがなによりピヨね！

ぼくは大切で大好きな家族とずっとずっと一緒で

いたいピヨから、健康診断は必ず受けるピヨよ！

## 今月の豆知識のコーナー

### ピーマンの秘密



みなさんはピーマンの秘密を知っていますか？

ピーマンといえば苦い、と言う方が多くあまり人気ではない野菜ですよね(ピーマン悲しい…)



だがしかし！ピーマンには魅力がたくさん詰まっているんです！！★

そんなピーマンの魅力をみなさんに発信していきたいと思います(^\_^)

ピーマンには、毛細血管を丈夫にするビタミンPが豊富に含まれているのです。

そしてなんとピーマンに含まれているビタミンCには血液中の脂肪代謝を促す働きがあり、コレステロールの低下作用でしられる葉緑素も含んでいるので、動脈硬化はもちろん、高血圧予防にも威力を発揮します。これを機にみなさんでピーマンをたくさん食べましょう！(^\_^)!

ピーマンのおすすめ料理はズバリ！ピーマンの肉詰めです〜(≧▽≦)



リンペイ  
健康推進し隊