

国民の生活基盤を担っていただいているドライバーのみなさんに健康にすごしていただきたい!!



「健康起因事故」

健康起因事故とは、運転者が脳梗塞・心臓疾患及び意識消失を発症し、運転が継続できなくなった、あるいは負傷者が生じた重大事故を指します。



健康診断を「受けるだけ」ではなく、「受けたあと」を大事にしましょう!

脳梗塞や心臓疾患による健康起因事故の危険は、**レベル3**以上でどんどん高まります。まずは健康診断で自身の健康レベルを把握し、**レベル1・レベル2**の段階のうちに、協会けんぽのサポートも活用しながら生活習慣を改善しましょう!

レベル1

● 不適切な食事 ● 喫煙
● 身体活動・運動不足
● 過度のストレス
● 過度の飲酒

まだ間に合う

レベル2

健康を受診した機関や協会けんぽから「特定保健指導」をご案内します。
レベル1に戻るために、専門職員のサポートを受けて、生活習慣を改善しましょう!

● 肥満 ● 高血糖 ● 高血圧 ● 高脂血症

メタボリックシンドローム

レベル3

● 肥満症 ● 糖尿病 ● 高血圧症 ● 高脂血症

健診で要治療と判定されるレベルです。放置せずに、速やかに医療機関を受診しましょう。治療が続く場合でも、中断せずに受診を続けましょう!

ヤバい...

レベル4

● 虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症等)
● 糖尿病の合併症(失明・人工透析等)
● 脳卒中(脳出血・脳梗塞等)

コワイ!!

レベル5

● 半身の麻痺 ● 日常生活における支障 ● 認知症

生活機能の低下 要介護状態

HELP!

日頃から、食生活・飲酒・喫煙・運動・休養などの生活習慣を健全に保ちましょう!