

カルナヘルスサポートが作成した教育動画です。

生活習慣改善のための教育動画です。  
無料ですので、自由に閲覧ください。

<ご利用いただける方>

- ・個人
- ・保険者（健康保険組合）
- ・産業保健
- ・医療機関

<ご利用いただけない方>

- ・保健指導事業者
- ・本動画で商売をしようとする方

監修

福岡大学筑紫病院 糖尿病・代謝内科 教授 小林邦久



# リンク集

[①健診結果の見方](#)

[②メタボリックシンドローム](#)

[③糖尿病はどんな病気](#)

[④脂質異常症とは](#)

[⑤痛風はどうやってわかるの](#)

[⑥脂肪肝はどんな病気](#)

[⑦高血圧とは](#)

[⑧心筋梗塞と脳梗塞](#)

[⑨肺気腫はどんな病気](#)

[⑩肺がんについて](#)

[⑪血糖値が高めの方](#)

[⑫中性脂肪、LDL-Cが高い、またはHDL-Cが低い方](#)

[⑬血圧が高めの方](#)

[⑭尿酸値が高めの方へ](#)

[⑮貧血気味の方](#)

[⑯AST,ALT,γ-GTPが高めの方へ](#)

[⑰お酒の飲み方を考えましょう](#)

[⑱動作のすべてを運動に](#)

[⑲タバコは万病のもと](#)

[⑳生活習慣病を食事で防ぐ](#)

[㉑疲れが習慣化していませんか](#)

