

# 「従業員向けヘルスリテラシー向上動画」のご案内

「**血圧**」・「**血糖値**」・「**脂質**」に関してわかりやすく解説している動画です

## 1. 動画タイトル

■クイズで考える「健診結果の見方、活かし方」

<動画イメージ>



## 2. シリーズ

### ■血圧（28分）

血圧があがるメカニズム、血圧管理の対策のほかに、生活習慣の見直し方から俗説・誤解の解明など、日常の疑問がわかりやすく学べます。



血圧とは？/血圧のメカニズム/血圧値の基準と病気のリスク/食事で塩分を減らす工夫/飲酒・たばこの影響/効率的な運動のポイント

### ■血糖値（28分）

血糖値の仕組みをひも解きながら、検査では何を測定しているのか、食事・運動ではどのような点に気をつけたら良いかなどを解説します。また、糖尿病の合併症のリスクにも言及しています。



血糖値とは？/血糖値と糖尿病のメカニズム/糖尿病とは？/食生活を改善して血糖値を下げるコツ/有酸素運動で血糖値改善

### ■脂質<LDLコレステロール>（28分）




脂質の体内でののはたらきに言及しながら、動脈硬化や心筋梗塞などの仕組みと危険について解説します。摂るべき食品と避けるべき食品などの誤解やリスクの男女差についてもわかりやすく解説します。



脂質(LDLコレステロール)とは？/コレステロールと中性脂肪/コレステロールの正体を知る/ LDLコレステロール値を下げるための5か条

### 3. サービス利用方法

URLまたはQRコードよりご覧いただけます

血圧	<a href="https://api01-platform.stream.co.jp/apiservice/plt3/MTY3Mg%3d%3d%23MzYw%23280%23168%230%2333E620506400%230zEw%23">https://api01-platform.stream.co.jp/apiservice/plt3/MTY3Mg%3d%3d%23MzYw%23280%23168%230%2333E620506400%230zEw%23</a>	
血糖値	<a href="https://api01-platform.stream.co.jp/apiservice/plt3/MTY3Mg%3d%3d%23MzU5%23280%23168%230%2333E620506400%230zEw%23">https://api01-platform.stream.co.jp/apiservice/plt3/MTY3Mg%3d%3d%23MzU5%23280%23168%230%2333E620506400%230zEw%23</a>	
脂質 <LDLコレステロール>	<a href="https://api01-platform.stream.co.jp/apiservice/plt3/MTY3Mg%3d%3d%23MzU4%23280%23168%230%2333E620506400%230zEw%23">https://api01-platform.stream.co.jp/apiservice/plt3/MTY3Mg%3d%3d%23MzU4%23280%23168%230%2333E620506400%230zEw%23</a>	

- 本サービスは、サービス利用時点で第一生命の団体保険にご契約いただいている団体の担当者（人事労務担当等）さま・加入者（従業員等）さまとご家族さまがご利用いただけます。
- 本サービスで提供する情報はあくまで参考情報であり、必ずしも予防に関する完全な情報が得られるとは限りません。
- 従業員健康リテラシー教育動画は、株式会社アスパクリエイトが著作権を有する映像機材です。動画の無断複製は著作権の侵害となりますのでご注意ください。
- 本サービスの内容は2022年2月時点の情報にもとづいて記載しており、内容は将来予告なく変更・終了することがあります。

#### 第一生命保険株式会社

団体保障事業部

〒100-8411 東京都千代田区有楽町 1-13-1

電話 03-3216-1211（大代表）

◎ホームページ

<https://www.dai-ichi-life.co.jp/>

C21-213-0907（2022.3.7）