



# 生活習慣病を予防するために

## 1 規則正しい食生活を心掛ける

- ☑ 食品をバランス良く取りましょう
- ☑ 野菜の摂取量を増やしましょう
- ☑ 食事は腹八分目を心掛けましょう
- ☑ 水分は1日最低1リットル以上取りましょう
- ☑ 糖類・塩分の摂取は控えめに  
※飲酒はほどほどに！体のために禁煙を！

## 2 運動習慣を身に付ける

適度な運動を行うことで、血糖や脂質の消費量が増え、内臓脂肪がつきにくくなり、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。まずは今より10分体を動かす時間を増やすことから始め、最終的に1日30分を目標にしてみましょう。

運動が苦手な方はまず、自宅でも気軽に行えるストレッチから始めるのがお勧めです。



## 3 特定健診（健康診査）を受ける

生活習慣病は、**自覚症状がないまま進行する**ため、対応が遅れがちになります。「まだまだ元気だから大丈夫」「体に不調があるわけじゃないから…」などと自己判断をして健康診査を遠ざけていませんか？健康診査は今の自分の健康状態を知るチャンスです！

### 特定健診（健康診査）のご案内

対 国民健康保険に加入している40～74歳の方  
※対象の方へオレンジ色の封筒で無料の受診券、健診実施機関一覧、検査内容などの書類を送付しています

実施期間 平成30年1月末まで

¥**無料** 詳 国保課 回 (32)6425



75歳以上の後期高齢者の方も無料で受診できます

詳 高齢者医療課 回 (32)6414

#### 主な検査内容

身体計測など…身長、体重、腹囲、血圧  
血液検査…脂質、肝機能、血糖、腎機能  
尿検査…尿たんぱく、尿糖

#### 分かること

●血管の老化など、動脈硬化の危険因子 ●糖尿病  
●高血圧症 ●脂質異常症 ●腎機能障害 ●肝機能障害  
健康診査は生活習慣病の早期発見に役立ちます。**毎年必ず**受診しましょう！

かんたん健康レシピや一週間の健康ストレッチメニューなどを掲載した、「健康応援BOOK」を国保課（市役所1階10番窓口）で配布しています。

国保課  
須藤 夏菜子



生活習慣病は、毎日の生活習慣の積み重ねによって発症リスクが大きく変わります。さまざまな方法で生活習慣病を予防し、健康な未来への道を選びましょう！

