

健康増進計画 キャッチフレーズ

きれいな みずとくうき こころゆたか
けんこう はぐくもう いののまち

保健師・管理栄養士の



健康宝箱

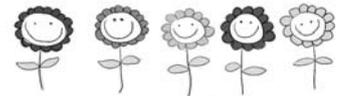


いちねんに

1回は 受けよう 健診（検診）

日本人の死因の多くを占めている生活習慣病。その生活習慣病を未然に防ぐためには「特定健診」でメタボリックシンドロームを早期に発見し、生活習慣を改善することが大切です。また、日本人の死因第1位のがん（総死亡の約3割を占める）は早期発見、早期治療することで完治できる場合も増えました。定期的ながん検診も受けましょう。今年度の健診を受けていない方も、まだ間に合います!!

『いの町健康増進計画』のキャッチフレーズを保健師・管理栄養士からの健康ひとくちメモを添えて、シリーズでご紹介していくコーナー健康宝箱。第11回目は「い」「の」「の」の三文字について掲載します。



最終の集団健診日程

10月24日（日）：すこやかセンター伊野
10月31日（日）：吾北中央公民館



の み過ぎ 食べ過ぎ 注意しよう

お酒の飲み過ぎは肝機能を低下させるだけではなく、あまったエネルギーが脂肪になって内臓にたまる原因になります。高カロリーのおつまみの食べ過ぎも要注意です。生活習慣病を予防するためにも毎日の食べ過ぎやアルコールの飲み過ぎには気をつけましょう。

の んびりせずに 健診（検診）の後は 指導・治療を受けましょう

特定健診やがん検診の結果が「要精密検査」となった場合はすぐに受診しましょう。

特定健診で着目している「メタボリックシンドローム」は、内臓脂肪がたくさんついているうえ、高血圧、高血糖、脂質異常が2つ以上重なった状態です。町では健診の結果、このメタボリックシンドロームの基準に該当した方には、保健師や管理栄養士が生活習慣改善に向けてお話をしています。健診を受けて早めに異常を見つけ、早めに生活習慣を見直しましょう。



最終回は「ま」「ち」の二文字を使って【メタボリックシンドローム】について掲載します。

問い合わせ

ほけん福祉課（すこやかセンター伊野内）

☎ 893-3811