

3. メタボ予防のための4つのポイント

(1) 年に1回、特定健診を受けて、からだの状態をチェックしましょう。

健診を受けるかどうかを自覚症状の有無で判断している方がいます。初期の生活習慣病は自覚症状がなく、「どこも痛くないから大丈夫」、「何かあれば受診する」では、生活習慣病の重症化が懸念されます。年に一度は特定健診を必ず受けましょう。

(2) 健診の後は、結果を確認しましょう。

町保健センターでは、健診結果の見方の説明等も行っております。お気軽にご相談ください。

(3) 特定保健指導の案内が届いたら、積極的に受けましょう。

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善が必要な方には特定保健指導をご案内しています。これは生活習慣病の予防や重症化を防ぐため、保健師や管理栄養士が生活改善に向けたサポートをするものです。町の国民健康保険にご加入の対象の方には、特定保健指導利用券を送付いたしますのでご利用ください。

(4) はじめましょう！生活改善！

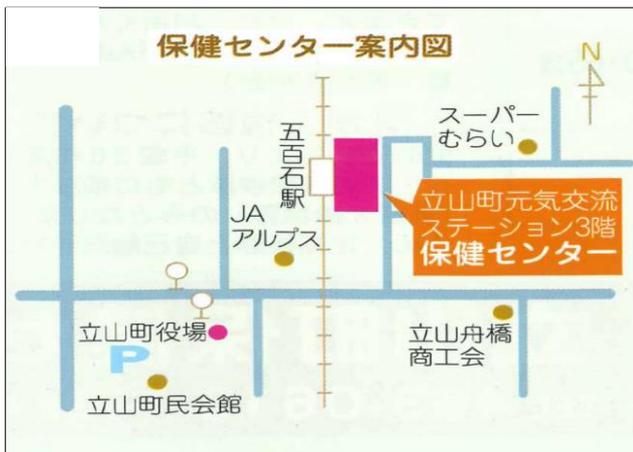
この機会にご自身の生活習慣を振り返ってみましょう！チェックがつかなかった項目は生活習慣を工夫してみましょう。チェックがついた項目は継続しましょう。

食生活	<input type="checkbox"/> 毎日、朝・昼・晩の3食をしっかり食べている	運動	<input type="checkbox"/> エレベーターより階段を使うなど意識的に体を動かしている
	<input type="checkbox"/> よく噛んでゆっくり食べている		<input type="checkbox"/> ウォーキングなどの有酸素運動を定期的に行っている
	<input type="checkbox"/> 寝る前の2～3時間は何も食べないようにしている	飲酒	<input type="checkbox"/> お酒は適量にして、休肝日を設けている
	<input type="checkbox"/> 油っぽいものや濃い味付けのものを控えている	喫煙	<input type="checkbox"/> 禁煙している
	<input type="checkbox"/> 食事のバランス(主食・主菜・副菜)を考えて食べている	休養	<input type="checkbox"/> 休養を十分とるようにしている
	<input type="checkbox"/> 間食を控えるようにしている		

＜立山町保健センター＞

保健センターでは、皆さんの健康づくりをサポートします。健診結果の説明や生活習慣の見直しのお手伝い、健康相談等を行っています。お気軽にご相談ください。

電話：463-0618（平日8:30～17:15）
立山町前沢 1169 元気交流ステーション3階



ご存じですか？ らしい健康づくりポイント 2020！

特定健診とがん検診を受診し、さらに健康づくりに取り組むと、もれなく、たてポカードに500ポイント付与します。

詳細は、町保健センターや町立公民館で配布している案内チラシをご覧ください。

お得にポイントと健康をゲットできます。ぜひご利用ください。

