

～人生を元気に楽しく過ごすために～

生活習慣病の予防が鍵

毎日いきいき健康で過ごすためには生活習慣病を予防することが大切です。

生活習慣病とは、食生活・運動・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が病気の発症や進行に關与する疾患群



不規則な生活習慣が高血圧・糖尿病などを発症させ、血管を傷つけます。重症化すると心臓・脳・腎臓の大事な臓器にまで影響を与えます。自覚症状がないときからの予防が大切です。

生活習慣病予防のための3ステップ

～健康な毎日を過ごすために～

その1
健康診断を受診しましょう。

年に1回は健康診断を受診し、ご自身の身体と向き合うきっかけにしましょう。自分では気づかぬ血管の傷みを血液が教えてくれます。

その2
健診結果をみてみましょう。

健診結果はどうでしたか？自覚症状ではなく血液検査の結果によって、今のあなたの予防段階がわかります。結果について詳しく知りたいときには健康増進課まで

その3
生活習慣を見直しましょう。

日常生活の中で、できることから生活習慣改善の取り組みを継続していきましょう。取り組んだ結果は来年の健診が教えてくれます。