

特定健診を受けて、生活習慣病の予防・改善に努めることが「健康寿命」を延ばします

健康で快適な生活へ。
自分らしくいきいきとした生活へ
つながる。

健診結果

改善したら

放置したら

生活習慣病が重症化へ。
寝たきりや命に関わる病気を招く
ことも。
重症化すれば、家族や家計の負担
も大きくなる。

特定健診結果の見方・活かし方 ③つのステップ

ステップ① 健診結果を確認

自分の健診結果と、検査項目の基準値や昨年度の自分の検査結果を見比べてみましょう。
基準値から外れている、昨年度と比べて数値が悪化しているということはありませんか？
要医療の場合は、早期に病院受診しましょう。
要注意の場合は、「放置すると悪化して病気になる可能性がある」という判定です。

ステップ② 生活習慣の見直し、改善

特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームに該当し、生活習慣の改善が必要と判定された人へ『特定保健指導（ヘルスサポート（保健師や管理栄養士による保健指導））』の案内を送付しています。

基準値から外れている項目や、もう少しで外れそうな項目があったら、保健師や管理栄養士と一緒に自分の食生活や運動習慣を振り返ってみましょう。

生活習慣の改善によって病気の発症予防や重症化予防の効果が高まります。

<ワンポイントアドバイス>

【運動】

日常生活の歩く機会を増やしましょう。運動効果を上げるには「有酸素運動」と「筋力トレーニング」を組み合わせると効果的です。

【食事】

悪い食習慣を見直し、メタボにならない食習慣を取り入れましょう。

ポイント

- ・ 1日3食バランスよく
- ・ 腹八分目
- ・ 寝る2時間前は食べない
- ・ よくかんで食べる

【お酒、たばこ】

お酒の飲み過ぎは肥満や肝機能障害の原因となります。飲酒量を減らし、休肝日をつくりましょう。喫煙者は、自力での禁煙、医療機関での禁煙外来利用を考えてみましょう。

ステップ③ 毎年必ず健診を受け、健康づくりを続ける

健康相談のご案内

町保健センターでは、毎月第1月曜日（10時～11時30分）に保健師と管理栄養士による健康相談を実施しています。健康に関する相談や健診後の結果の見方など、健康・栄養に関する相談を受け付けています。

事前予約は不要ですので、ぜひお気軽にご利用ください。

問 町保健センター ☎32-9025



養西診療所

0584-71-6658
女性医師

内科・消化器内科・小児科

月曜・火曜・金曜・土曜

午前診 8:45～11:30まで受付
午後診 15:00～18:00まで受付

木曜 13:30～18:00まで受付

鎮静下の内視鏡検査(胃カメラ)可 酔った状態で受けられます

耳鼻いんこう科

月曜・火曜・土曜

午前診 8:45～11:30まで受付
午後診 13:00～18:00まで受付

木曜 13:30～18:00まで受付

鎮静下の内視鏡検査(胃カメラ)可 酔った状態で受けられます

内科 消化器内科 小児科 耳鼻いんこう科

養老町オンデマンドバス 養西診療所

養老ICから 車で5分

養老駅から 車で10分

養老町飯ノ木337-1 養西診療所

【プロのおそうじ】ご予約受付中

レンジフード…16,500円～	お値打ちなセット価格！ 水回り5点掃除セット 57,200円～ ※価格表示は税込です。	お部屋の片づけ、床洗浄 ガラス、定期清掃 生前のお片付け など予約受付中（見積無料）
キッチン…19,800円～		
浴室…16,500円～		
洗面所…6,600円～		
トイレ…6,600円～		

家庭用壁掛けエアコンクリーニング

10,780円～（自動掃除機能付きは18,700円～）

おそうじ代行
さかえやグループの店

さわやか

0584-34-3215