

特定健診の結果は、あなたの健康寿命を延伸し より良い将来へと導く “道しるべ”

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

生活習慣病の重症化へ
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(からだすっきりサポート(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、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予防効果が高まります。



<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。ポイントは、「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」ことです。

【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。自力で禁煙、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