



**総合検診を受けましたか？
検診結果は確認しましたか？
検診は受けた後が肝心です！**

【特定健診・高齢者健診を受けた方】

メタボリックシンドローム（メタボ）をはじめ、主な生活習慣病の早期発見を目的とした検診です。検診結果で自分の体の状態をチェックしたら、生活習慣を振り返り、健康的な体づくりを始めましょう。

○改善ポイント1 【運動】

日頃から体を動かすことを習慣付けてメタボの原因となる内臓脂肪を減らしましょう。

○改善ポイント2 【食事】

忙しい人ほど食事がおろそかになりがち。良い食習慣はメタボ予防の第一歩です。

★1日3食とろう：体温を上げたり、脳の働きを活発にしたりするためにも、朝食をとる習慣をつくりましょう。

★よくかんで食べよう：満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまわないよう、よくかんで、ゆっくり食べましょう。

★食事を楽しもう：ながら食べは食べた量が分かりづらくなります。食事を楽しみ、じっくり味わいましょう。

★寝る前の2時間は食べない：夜遅い食事はその後に使うエネルギーが少ないため、過剰分が脂肪に変わりやすくなります。

★腹八分目までにする：もう少し食べたいと感じるくらいで箸を置くのがベスト。血糖値の急上昇を抑えるために、まずは野菜から食べ始めましょう。

★バランスよく食べよう：主食・主菜・副菜の揃った和食の定食スタイルがおすすめです。野菜たっぷり、減塩を心掛けましょう。

○改善ポイント3 【たばこ】

本人だけでなく周囲にも害を及ぼすたばこ。加熱式たばこも同様です。ただちに禁煙を！

何度でも禁煙にチャレンジしよう。

★禁煙のメリット：生活習慣病のリスクが下がる・朝すっきり起きられる・肌がきれいになる・体力が戻る・たばこの臭いがしなくなる・たばこ代が浮く

○改善ポイント4 【お酒】

お酒の飲み過ぎは禁物です。いつまでもお酒を楽しむためにも、節度を守って飲みましょう。

【がん検診を受けた方】

・要精検（精密検査が必要）の方は、早急に専門医療機関で検査を受けてください。

・それ以外の方は、定期的に検診を受けましょう。

なお、がんの中には急速に進行するがんもあります。自覚症状があるときは、次の検診を待たずに医療機関を受診してください。

////////// 総合検診を受けられなかった方へ //////////

*現在、指定医療機関で個別検診を実施しています。

詳細は以前配付したチラシをご確認ください。

個別検診実施期間

| 検診種別 | 検診期間 |
|-------------------------------|-------------|
| 特定健診・高齢者健診・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診 | 7月1日～10月31日 |
| 子宮頸がん検診・乳がん検診 | 7月1日～2月28日 |

*追加検診を11月11日（土）に保健福祉総合センターで実施予定です。

自分のため、家族のためにも検診を受けましょう。

お問い合わせ 保健福祉総合センター ☎ 0248-54-1335