生活習慣病を予防しよう

保健センターでは、皆さんの健康づくりのお手伝いをしています

平成２３年度特定健診・がん検診受診者数　（単位：人）

特定健診 健康診査	結核 検診	大腸がん 検診	胃がん 検診	肺がん 検診	前立腺がん 検診	肝炎ｳｲﾙｽ 検診
５２１	５７５	３９５	２４６	２２３	１７０	３６

健診の結果は受診者全員に郵送します。

健診受診者には、生活習慣病の発症の危険度に応じて「特定保健指導」を受けていただきます。対象者には**積極的支援、動機づけ支援**のご案内をお送りしますので、受け取った方は必ず特定保健指導を受けましょう。

特定保健指導の対象にならなかった場合でも、ご希望の方には随時保健師が健診結果を説明します。また、健康問題、生活習慣全般、生活習慣病予防のための食事や運動についてなどの相談にも応じます。

保健センターでは皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。いつまでも生きがいをもっていきいきと暮らせるよう、運動や食生活など生活習慣の見直し、肥満の解消・予防のために、保健センター事業をおおいに活用してください。

問合せ　保健センター　**電話　８２－１５５７**

心身軽やか運動教室

～健診後の第２プログラム～

健診結果で運動不足を指摘された方、一人では運動習慣をつくることが難しい方、ぜひこの機会に運動を始めてみませんか。この教室では、家でも継続できる身近な運動をご紹介します。

日　程　１１月２日(水)～平成２４年２月１５日(水)までの水曜日（計１２回）
時　間　午後７時～８時３０分
場　所　保健センター
持ち物　運動できる服装、運動靴(内履き)、タオル、飲み物
講　師　健康運動指導士 近江 みよ子先生
対　象　おおむね３０歳～６５歳までの在住・在勤者
※１０月末日までにお申し込みください。定員(３０名)になり次第締め切ります。

問合せ・申込み 保健センター 電話８２－１５５７

メタボリックシンドロームの

予防・改善ポイントは 食 運 禁

心筋梗塞や脳卒中の危険度が３０倍以上に跳ね上がるメタボリックシンドローム・・・。

生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らすことでメタボリックシンドロームの予防・改善ができます。

食　食事はバランス良く、よく噛んで、腹八分目を心掛けてみましょう。

運　運動をしましょう。 今までより少し長く歩き、少し大きく体を動かしてみましょう。

禁　禁煙に取り組みましょう。タバコは動脈硬化を著しく進行させます。