

受けないなんてもったいない!



特定健診を受けることで得られるメリット

1. 生活習慣病の早期発見

早い段階で、見つけることができます。

2. 健康状態を把握できる

健康状態を数値で確認することができ、生活習慣の改善に繋がります。

3. 専門家からのサポートを受け生活習慣を改善できる

特定保健指導の対象になった場合、医師や保健師などから支援を受けることができます。

4. 医療費を抑制できる

生活習慣病等の予防ができれば、家庭や村で負担する医療費を抑えることができます。



☑ 生活習慣をセルフチェックシート ☑

■食生活について

- 野菜料理はどちらかというと苦手だ。
- 魚料理より肉料理が好き。
- 食事は外食や市販の弁当が多い。
- 夜 10 時以降に夕食や夜食を食べる。
- ジュースなど甘い飲み物を飲むことが多い。

■運動習慣について

- 歩くよりは車や自転車を利用する。
- エスカレーター、エレベーターは必ず使う。
- とくに定期的な運動は行っていない。

■休養・ストレスについて

- 睡眠不足が続いている。
- 最近、イライラすることが多い。
- 湯船に浸からずシャワーで済ませている。

■飲酒・喫煙について

- ほぼ毎日お酒を飲む。
- 夜 12 時を過ぎても飲んでいることがある。
- 1 日の平均飲酒量は、日本酒 1 合（ビールなら中ビン 1 本、酎ハイ 350 mL、ワイングラス 2 杯）以上だ。
- たばこ（電子たばこを含む）を吸う。

→チェックした数が多いほど、生活習慣病の危険性も高くなります。

