

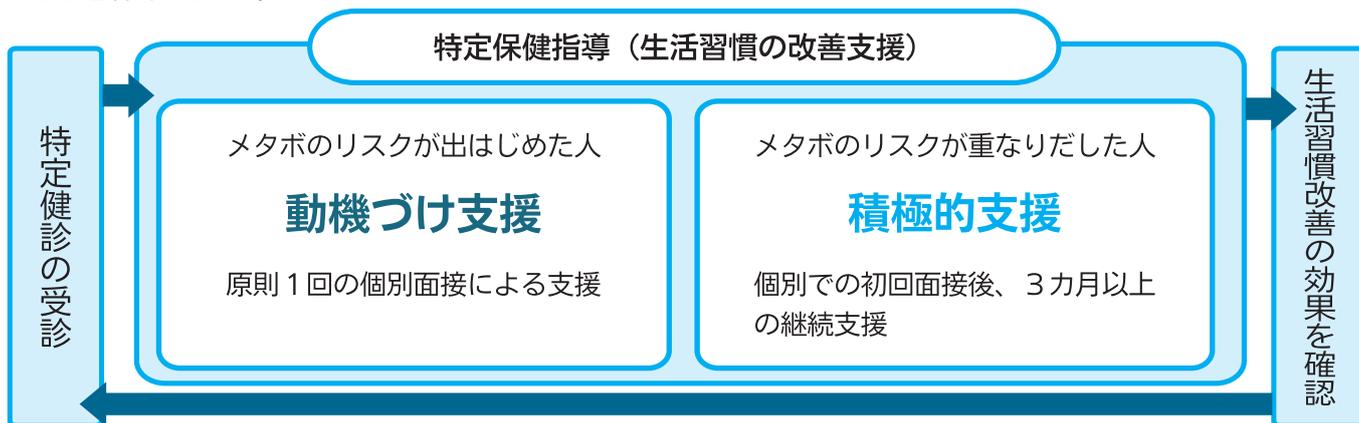
動機づけ支援・積極的支援の対象になった人は

特定保健指導を (からだすっきりサポート) 受けましょう

生活習慣の
改善を
応援します



特定健診を受けた人で、生活習慣病のリスクがあり、生活習慣の改善によって病気の予防効果が高まると考えられる人には、保健師・管理栄養士による「特定保健指導」を行います。対象者には保健センターより案内を送付しますので、ぜひご利用ください。



健診結果を活用しましょう

特定健診を受診し、①昨年より検査結果が悪化した、②異常値に近い検査項目があった、③改善すべき生活習慣がある人は、以下を参考に生活習慣を改善しましょう。

食事

食生活の乱れは内臓脂肪をためる大きな原因です。

- 1日3食しっかり食べる
- 甘い飲料を控える
- 野菜を増やす
- ゆっくりよく噛んで食べる

運動



体を動かして、消費エネルギーを増やしましょう。

- 歩く時間を増やす
- 掃除や洗濯で体を動かす
- エレベーターやエスカレーターではなく積極的に階段利用する

体重



肥満はメタボの元凶です。内臓脂肪を減らしましょう。

- 体重を毎日測定する
- 目標数値の決め方は、無理せず1カ月0.5kg以上1kg以内の減量を目安に、具体的な数値を決める

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・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

母屋とリノベーションが増えています
母屋離れの AFTER

なぜ?

- ・新築と同等の性能にできる
- ・固定資産税が現状のまま
- ・補助金制度が利用できる
- ・両親と息子家族が程よい距離で助け合って暮らせる

あなたの家はどう生まれ変わる?

プランニング + お見積もり **無料**

お問合せはコチラまで

株式会社 現代設計事務所
〒503-0931 大垣市本今4丁目17番地 ☎0584-89-6663

介護サービス **くるみ** 認知症対応型デイサービス
グループホーム

認知症の介護で
お困りの方ご相談ください

電話 0584 **34-3808** 養老町 飯田 429-1