

## STEP 1 特定健診

医療機関で定期的に採血等されている人も、治療している病気についての検査しか受けることができません。そのため、他の病気の早期発見・早期治療のためにも年に1回かかりつけ医等で市の健診を受けましょう。

生活習慣病の発症を  
予防  
**144名 (5.3%)**※

早期発見し、早めの治療や生活改善により、検査  
データ等を正常値まで改善することも可能！  
**961名 (35.2%)**※

生活習慣病を発症しているが、適切な治療や  
生活改善により、病気の進行抑制や再発の防止  
**1,626名 (59.5%)**※

※令和5年度法定報告（ヘルスサポートラボツールにて集計）

### 【生活習慣の変化など】

- ・体質・食生活
- ・加齢
- ・運動不足
- ・飲酒・喫煙
- ・睡眠不足
- ・過剰なストレス など

### 【生活習慣病予備群】

- ・肥満
- ・高めの血糖値
- ・高めの血圧
- ・脂質異常 など

### 【生活習慣病発症】

- ・肥満症
- ・糖尿病
- ・高血圧症
- ・脂質異常症 など

### 【生活習慣病の重症化】

- ・虚血性心疾患  
(心筋梗塞・狭心症)
- ・脳血管疾患  
(脳出血・脳梗塞)
- ・人工透析
- ・網膜症による失明 など

自覚症状はありません → 健診で確認が必要

よかれと思って続けている習慣に危険が潜んでいることも…

重症になるほど治療等に  
時間やお金がかかります！



生活習慣病は、体質や生活習慣（運動不足・不規則な食事など）のほか、年齢を重ねることで、誰でも発症する可能性があります。また、ストレスや不適切な生活習慣により、若年者の発症も増えています！  
早めに気づき、生活習慣にちょっとした工夫を加えることで、病気になることを未然に防ぐことができます。



## STEP 2 保健指導

保健指導を受けるまでが健診です♪

筋肉量や脂肪量の  
測定、血糖測定、  
尿検査も無料で  
できます



### 個別相談

一人一人の結果に合わせて、保健師・管理栄養士が相談に応じます

### 教室

脂質、血糖、血圧、減量等、様々なテーマでの教室を開催しています



教室に参加して減量に成功した  
市民の皆さんに減量方法を伺いました！

一口食べたからお箸を置くようにした。(早食いを改善) **-3kg!**

食物繊維（野菜、きのこ等）から先に食べて、一度食器を下げてからメインと主食（ごはん）を食べるようにした。フルーツをやめた。 **-3.2kg!**

・大好きな甘いものを一切口にしない  
・必ず毎日2回の体重記録をするという目標を設定。  
家族の協力を得ながら継続！ **-10kg!**

★多くの人が健診と保健師・管理栄養士との面談をセットで利用しています。ぜひお気軽に活用してください！