



健康寿命を延ばす ためにできること

①に「運動」、②に「食事」、
③にしっかりと「健診&検診」

健康寿命とは、文字通り健康で生きられる寿命のことです。健康寿命を延ばすためには、日々の心掛けにかかっていると、いつても過言ではありません。健やかで心豊かな生活を送るため、次のようなことに心掛け、健康寿命を延ばす工夫をしましょう。

1 運動

適度な運動をすることで、糖や脂質の消費量が増え、内臓脂肪が付きにくくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。



(例) 買い物の移動手段は自動車ではなく、自転車や徒歩にする

エレベーターやエスカレーターではなく、階段を利用する

2 食事

食べ過ぎや欠食などの不規則な食生活は、内臓脂肪をためる原因となります。また、肉などの動物性たんぱく質や脂質の多量摂取、野菜不足、塩分・糖分の取り過ぎなども生活習慣病の発症原因となる可能性があります。なるべく3食バランスよく食べることを心掛けましょう。

(例) 腹八分目を心掛け、夕食は軽めにする

油を使った料理は控えめにし、副菜を多く食べる

3 健診&検診

生活習慣病を予防するためには、自身の健康状態を知ることが大切です。定期的に健診・検診を受けて、自分の健康状態をチェックしましょう。

国保の特定健診について

対象者へ5月中旬にオレンジ色の封筒で受診券・受診案内を送付しています。医療機関によっては、特定健診と一緒にがん検診を受診することが可能です。実施医療機関や検査項目などの詳細は同封のお知らせをご覧ください。(がん検診については、年齢や所得によって負担額が異なります)

対 平成28年4月1日時点で苫小牧市国民健康保険に加入している40～74歳の方 無料

詳 特定健診について：国保課 ☎ (32)6425 / がん検診について：健康支援課 ☎ (32)6407



健診で健康状態を 把握しよう

初期の生活習慣病は自覚症状がないことが多く、知らぬ間に病気が進行してしまう危険性があります。しかし、定期的に健診を受けて自分自身の健康状態を把握し、生活習慣を改善することで、発症や重症化を防ぐことができます。健診は、生活習慣病のリスクが高まっていないか、健康状態を診断するものなので、発病してからではなく、健康と感じているうちに受診してこそ意味があります。「時間がない」「自覚症状がないから大丈夫」などと考えず、自分のため、家族のため、定期的に受診しましょう。



誕生日や結婚記念日など、年に一度の記念日の前後を健診日と決めれば、健診時期が覚えやすくなります。健診を1年の行事にする「記念日健診」がオススメです！