

健診は受けた後が大切です

健診は受けっぱなしでは意味がありません。異常値がないか、以前の結果と比べて変化しているところがないかをチェックすることが大切です。特定健康診査の結果に応じて特定保健指導や、健康相談、栄養相談など、健診受診後のサポートをしています。一人ひとりに合わせたアドバイスで、健康づくりを効果的に実践できるよう支援し、生活習慣病の発症を防ぎます。

特定保健指導

特定健診の結果、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクがある40～74歳の、特に、生活習慣の改善によって予防効果が大きいと期待される方が対象です。

対象者

腹囲 **男性85cm以上**：女性**90cm以上**
または **BMI 25以上の方** を抽出

さらに以下の追加リスクが1つ以上ある方

血圧 **血糖** **脂質** + **喫煙**

※血圧、血糖、脂質異常症の服薬中の方は除きます。

対象の方には、健康増進課から連絡します。

みんなでのばそう健康寿命

市民一人ひとりの健康は、元気なまちづくりの基本です。健康寿命をのばして「健康のまち ゆうき」を目指しましょう。

ベジチェックで 野菜摂取量を確認しよう

野菜には、生活習慣病を予防する大切な働きがあり、1日の目標摂取量は350gです。ベジチェックは、手のひらをかざすことで野菜摂取量が見える化できる機器です。市役所1階に設置しており、どなたでもご利用になれます。



「元気アップ！リいばらき」を 活用しよう



県公式の健康増進アプリです。ウォーキング等の健康づくり活動を実施することでポイントが貯まり、素敵な景品当選のチャンスがあります。アプリを活用して楽しく継続的に健康づくりに取り組みましょう。



歯周病を予防しよう

成人の約80%に疑いありと言われる歯周病。歯を失う原因になるばかりでなく、糖尿病や心疾患、脳梗塞など、重大な病気を引き起こす要因にもなります。



セルフケア

正しい歯磨きをしましょう。デンタルフロスや歯間ブラシも活用！

プロフェッショナルケア

かかりつけ歯科医で半年～1年に1回以上の定期健診を受けましょう。

連携プレーが大事！