

# 8月健康だより



う  
受けよう!

とく て い け ん こ う し ん さ

## 特定健康診査

特定健康診査を毎年受けて、ご自分のからだの変化を知りましょう。また、この機会に生活習慣を見直してメタボや生活習慣病予防を始めましょう。

実施期間：平成25年7月1日（月）～11月30日（土）

対象：40歳以上の方

受診方法：送付された受診券・自己負担金を持参し、指定された医療機関（受診券とともに送付された医療機関一覧表から選択）で受診する

### 《特定健康診査の項目》

（基本項目）

質問票：服薬歴・喫煙歴など

理学的検査：診察

身体計測：身長・体重・BMI・腹囲

血圧測定：最高血圧・最低血圧

血液検査：脂質検査・血糖検査・肝機能検査

検尿：尿糖・尿蛋白

心電図：四日市市・三重郡・鈴鹿市の医療機関での

受診に限り、どなたでも受けられます。



ご確認を!

受診券は、ご加入の医療保険者から送付されます。

ご加入の保険をご確認ください。

ご加入の保険によっては、受診時期・内容が異なる場合があります。



# 生活習慣を改善して、メタボ脱出!

メタボとは、内臓のまわりに脂肪がたくさんついた上、脂質異常、高血圧、高血糖のどれか2つ以上を抱えている状態です。

個々の症状が軽度でも、重なることで動脈硬化を急速に進行させ、心臓病や脳卒中など命に関わる病気を引き起こします。生活習慣の改善を行い、内蔵脂肪を減らしましょう。

## 食事

- ★ 1日3食食べよう
- ★ よく噛んで食べよう
- ★ 食事を楽しもう
- ★ 寝る前2時間は食べない
- ★ 今までより1割減らそう
- ★ バランスよく食べよう



## 運動

- ★ 日常生活で、こまめに動こう
- ★ ウォーキングで脂肪燃焼  
(軽めの筋トレもお勧め)



## 飲酒

- ★ お酒は適量を守りましょう
- ★ 週に2日は休肝日をつけて、  
お酒と上手に付き合しましょう

### 1日のお酒の適量



ビール  
中ビン1本  
(500ml)



日本酒  
1合  
(180ml)



ワイン  
グラス2杯  
(240ml)



焼酎 2/3合  
(120ml)



ウイスキー ダブル1杯  
(60ml)

## 禁煙

- ★ 禁煙しましょう