

10月度 衛生対策: 生活習慣病を予防しよう

生活習慣病は、初期にはほとんど自覚症状がありません。しかし、放置すると脳梗塞や心臓疾患など重大な病気につながり、最悪の場合命に関わることも…

自分の健康を守り続けるためにも、今から生活習慣病を予防をしましょう。

できるところから始めましょう 生活習慣の見直し



運動

日常生活の行動(歩行、家事等)も意識すれば運動になります。

食事

腹八分目で野菜をたくさんとりましょう。お酒や甘いものはほどほどに。

禁煙

たばこは万病のもと。きっぱりと禁煙しましょう。



休養

ストレス解消も大切。心も体もリラックスできる時間をつくりましょう。

今年から始めます!! 生活習慣病受診サポートサービス

重症化
予防

対象者	血糖-2014年度健診結果がHbA1c7.0~8.9%で治療を受けていない人又は9.0%以上の人 血圧-2013年度160/100以上かつ2014年度180/110以上で治療を受けていない人 *一部除外条件あり
特徴	生活習慣病(糖尿病や高血圧症など)の重症化を予防するため、生活習慣に関する指導や専門医の紹介等を電話で行います
案内方法	8月末にご自宅に案内を郵送しています

今年も実施します SGスマートプログラム

対象者	①40歳以上 ②健診の結果「動機づけ支援」又は「積極的支援」に該当
特徴	スポーツクラブや健診機関など、ご自分で実施機関を選んで指導を受ける事ができます
案内方法	10月頃ご自宅に案内を郵送します



* プレミア・SGスマートプログラムも実施予定です。詳細が決まり次第お知らせします。