

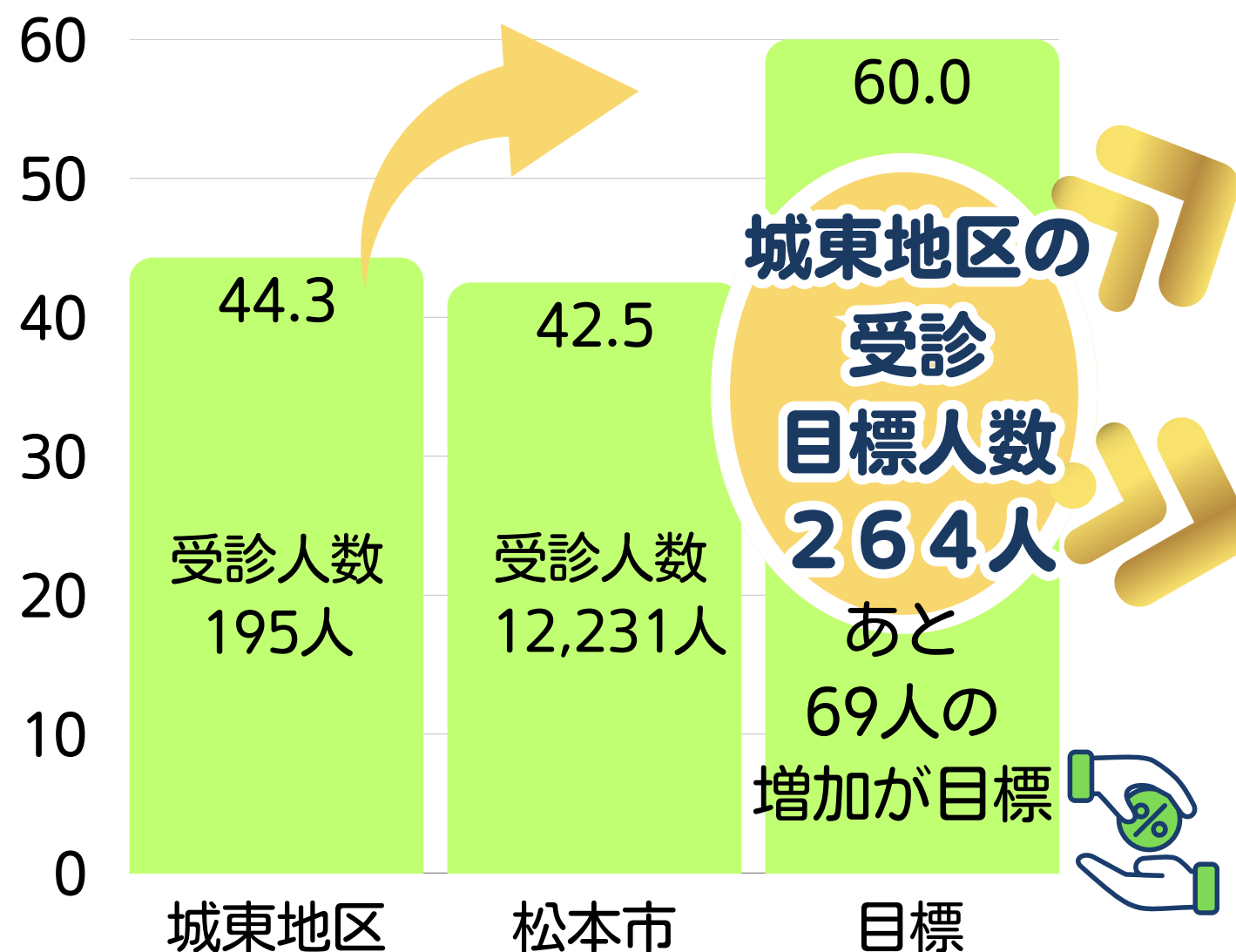


未来の自分につながる!!
“今”の生活習慣

自分のために、
 年に1回健診受診

働き方やライフスタイルが多様な現代、今の自分に合ったちょっと体にいいことやってみませんか？

● R5健診受診率%



城東地区 特定健診対象者 約4,400人
+ 約5人の受診で1%UP

松本市全体 特定健診対象者 約29,000人
+ 約290人の受診で1%UP

健診受診率は、国民健康保険の財源となる国や県からの補助金にも影響があります。

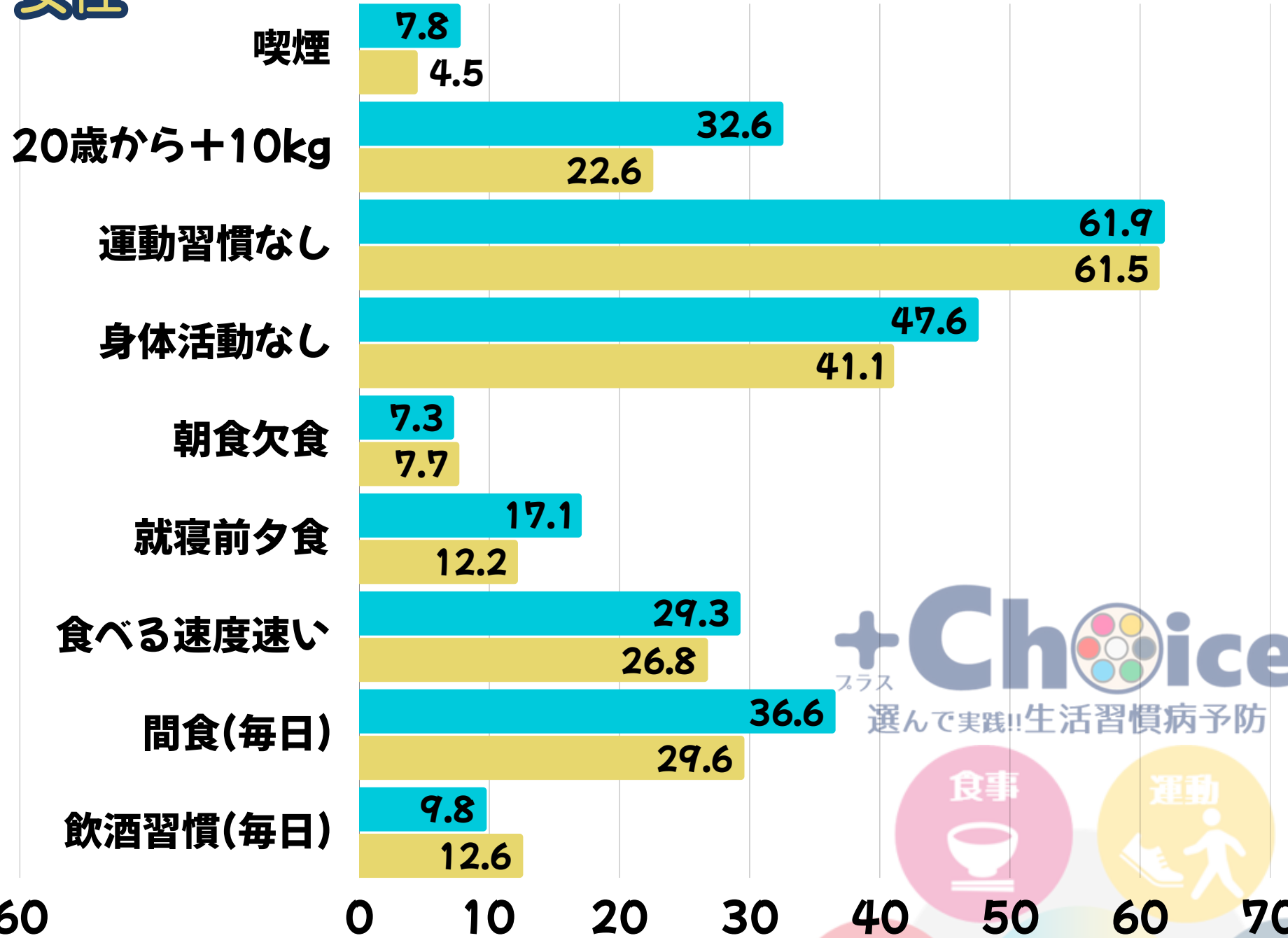
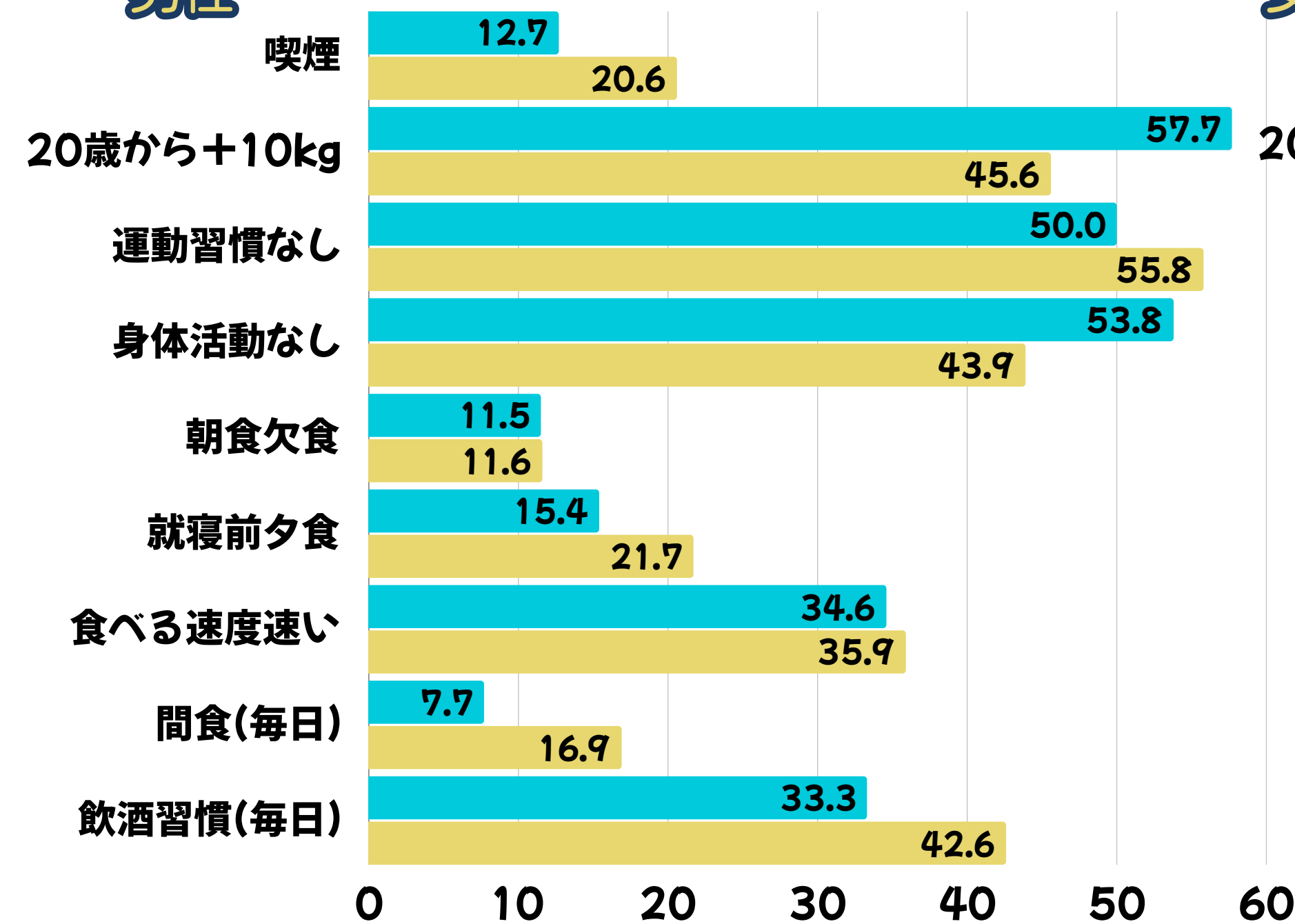
城東地区 生活習慣の状況 (R 5 国保特定健診)

● 城東地区% ● 松本市%

男性

女性

● 城東地区% ● 松本市%



比:松本市



○男性：20歳の時から10kg以上体重が増加している人の割合が高い。

身体活動なし（歩行や家事など1日1時間以上していない）の人の割合が高い。

○女性：20歳の時から10kg以上体重が増加している人の割合が高い。

喫煙、身体活動なし、就寝前の夕食、食べる速度が速い、間食を毎日している人の割合が多い。

+Choice
プラス
選んで実践!!生活習慣病予防

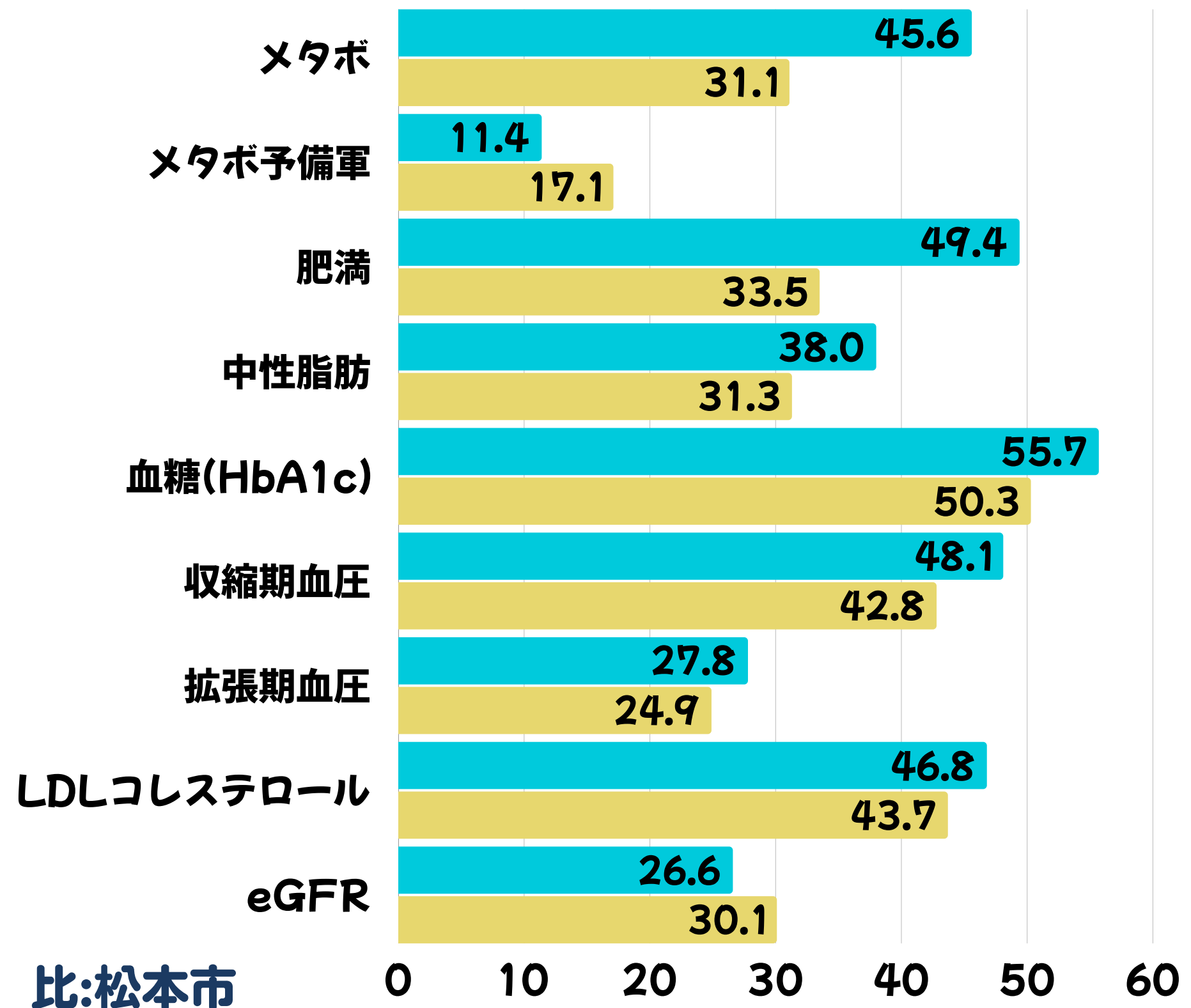


城東地区 健診結果の状況

(R 5 国保特定健診)

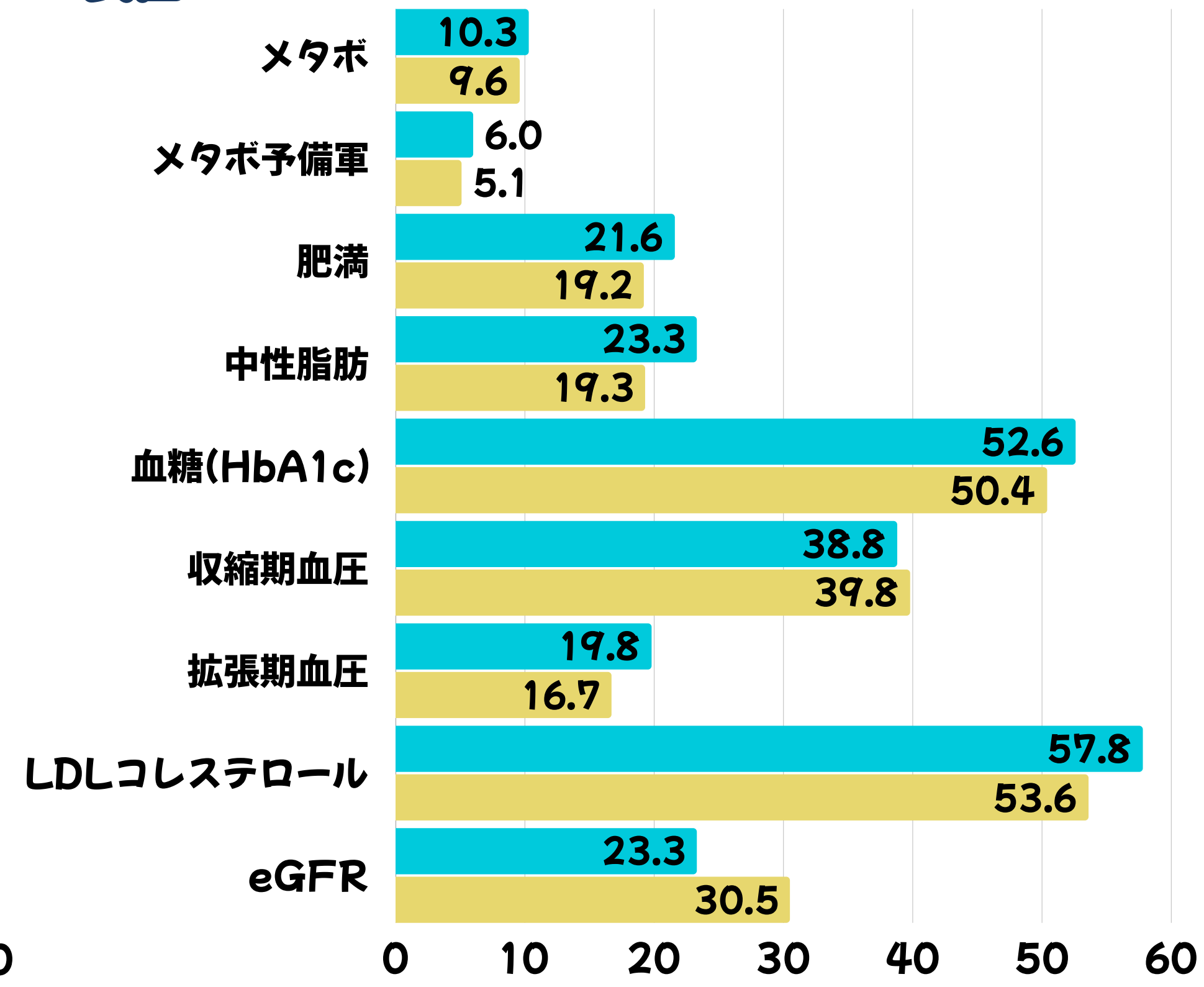
男性

● 地区% ● 松本市%



女性

● 地区% ● 松本市%



比:松本市



○男性：メタボ該当者や肥満の割合が多く、脂質・血糖の高い人の割合も高い。
○女性：肥満の割合が多い傾向。脂質・血糖の高い人の割合が多い。

おススメです!!

城東地区の

+Choice
プラス

選んで実践!!生活習慣病予防

食事



食事は、健康の要

○主食、主菜、副菜をバランスよく3食食べましょう!

早食いや夜遅い時間の食事は肥満のリスクを高めます。食事内容に加えて、食べ方（よく噛むこと）や食べる時間（就寝直前の夕食は避けること）も意識してみましょう!

運動



レッツ!!「+少し動こう」

○運動すると、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、認知症などのリスクを下げるができます。

まずは座りっぱなしの時間を減らしてみよう!

けんしんを受けよう

○特定健診を受けることで自分の体の様子や変化がわかります。知らないうちに体重が増加していることにも気が付くこともできるかもしれません。

めざそう!! 特定健診受診率60%! がん検診や歯科検診も定期的に!

