

# 「さわやか健診」を受けよう

## 来年2月28日まで



生活の中に運動習慣を

異常なしはわずか1割だけ

普段の生活に気を配って

毎日の食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が原因で起こる病気を「生活習慣病」といいます。現在、日本人の死因の約六割を、がんや心臓病、脳卒中といった生活習慣病が占めています。

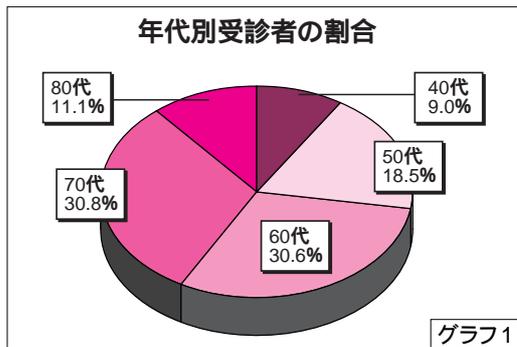
本市が四十歳以上の人を対象に行っている「さわやか健診」の昨年度における年代別受診者はグラフ1のとおり。なお、毎

年三万人前後の受診者のうち、「異常なし」と判定される人はわずかに一割程度です。残り九割の人は高脂血症や高血圧などの生活習慣病をはじめ、何らかの疾患があるために「要指導」「要医療」と判定されています（グラフ2・3のとおり）。

生活習慣病は自覚症状があまりなく、気付かないうちに進行していることがほとんどです。毎

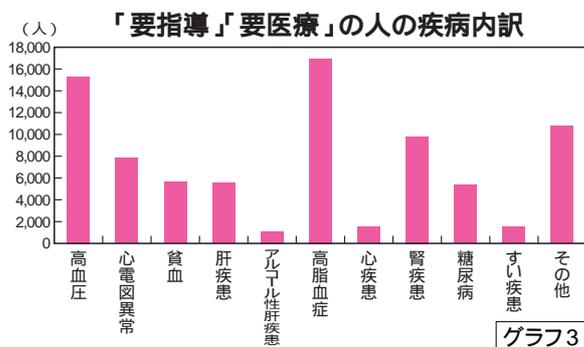
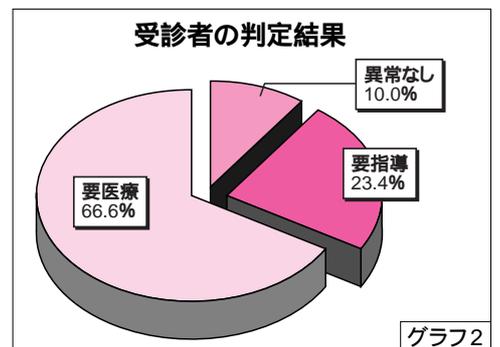
四十歳以上の人を対象に「さわやか健診」を実施します。がんや心臓病など日本人の死因の六割を占める生活習慣病。日ごころの食生活や運動不足、喫煙などの生活習慣が原因で起こります。正しい生活習慣を身に付け、年に一度は「さわやか健診」を受診しましょう。

問い合わせは前橋保健センター 8844へ。



日の食生活の見直しや、禁煙する、運動量を増やすなど、普段の生活で気を配ることが大切です。

年に一度のさわやか健診を受診し、自分自身の健康をチェックしてみませんか。費用は無料



この健診のほかに、各種がん検診・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検診も行っています。本年度まだ受診していない人は、この機会にぜひ、受診してください。