

生活習慣 改善のススメ

自分の身体と向き合って

楽しい人生を

歩み始めた人がいます。

健診を受けたからと言って安
心は禁物！健診後が肝心です。
結果がよかった人もよくなっ
た人も、なぜよかったのか、な
ぜ悪かったのかの原因を自分の
生活習慣から見つけ、自分でで
きることから生活習慣を見直し
ましょう。

あなたの町の保健師や看護師
が一人ひとりのライフスタイル
にあった生活習慣改善をお手伝
います。放置するとどうなる
のか、どの生活習慣を改善すれ
ばリスクが減らせるのかなど、
改善方法がわかり、それが重症
化の予防や死亡回避にも繋が
ります。健診結果をきっかけに、
自分にあった生活習慣の改善方
法と一緒に考えてみませんか？



改善者の声 | 西多久町Iさん

**健康で長生きしたい
“自分のために” 頑張ります！**

食後の間食をやめ、ご飯とお酒の量を減らしました。妻のアイデアで茶碗の大きさをひとまわり小さくし、重みのあるものに変えたり、お酒も甘さを控えるなど、意識しながら工夫しています。

始めて2か月が経ち、101cmあったお腹周りがすっきりしたことで仕事の際立ったり座ったりする“きつさ”が減りました。

2か月での変化 **体重** 5kg減 **腹囲** 9cm減



改善者の声 | 北多久町Tさん

**家族の健康は母の責任！
健康な食事で大切な人を支えたい**

保健指導を受け塩分や砂糖の量を抑えた食事を心がけています。私が甘党だったので作る料理は甘辛いものが中心でしたが、今思えば家族を巻きぞえにするといいところでした。「野菜が先、ご飯は後」と食べる順番を工夫したり、今は「家族ば守らんば！」という気持ちで、自分のためにも家族のためにも頑張っています。

1年での変化 **体重** 10kg減 **腹囲** 14cm減

あなたの町の強い味方／

各町を担当している保健師・看護師・管理栄養士です

子どもから高齢者までみなさんの健康づくりをお手伝いします！

東多久町担当

H27年度は前年度より多くの人が健診を受けていただき、とても嬉しかったです。今年度も1人でも多くの人に健診を受けていただき、“血管が元気であるために”健診結果から生活を見つめ直してもらえよう、お手伝いします。



百武 林田 稗田

多久町担当

多久町のみなさん、いつも笑顔で会ってくださりありがとうございます。みなさんの血管は健康ですか？血液の中身と生活をすりあわせてみると、血管の状態がわかります。今年も健診を受けていただき、一緒に学習できることを楽しみにしています！



船崎 原

南多久町担当

南多久町は、毎年60%以上の人に健診を受診してもらえる健康意識の高い町です。健康第一で過ごすためにも年に1回の健診でちょっとした変化を見逃さず、自分の生活にあった健康管理の方法と一緒に探しましょう！



牟田 東江

北多久町担当

北多久町は受診率が低いので、みなさんの血管の中がどうなっているのか心配です。「あの時健診を受けていれば」と後悔することがないように、健康な今だからこそ健診を受けて、自分の体の確認をしましょう。



田中羊 田中小 牟田 下村 堀田

西多久町担当

市内トップの受診率の西多久町。昨年は70%を超えました。健診が自分の生活を見直す機会となり、生活習慣が変わるよう、これからも会いに行きます。



菊池 森園 田中順