

生活習慣病の研修会を開催しました

★ 生活習慣病で問題なのは〇〇〇〇脂肪！

生活習慣病は、名前のとおり、日ごろの生活習慣が病気の発生や進行に大きく影響します。食べ過ぎ、運動不足、喫煙、過度の飲酒などで内臓の周りに貯まった「**内臓脂肪**」により、高血圧、高血糖、脂質異常等、体の異常が引き起こされます。お腹周りが大きくなってきた人は、要注意です！

★ 予防には、まず〇〇くことが大事！

生活習慣病は、すぐに症状が現れず、知らないうちに病気が進んでいることが多いです。深刻な病気になる前に体の状態を知ること、そして「**気づくこと**」がとっても大切です。まずは健診を受けて体の状態を知り、これまでの生活習慣を振り返ってみましょう！



研修を受けての感想



生活習慣病は静かに進行・・・
知らないうちにかかってしまっ
ているんだ！

伊豆の国市は生活習慣病の該
当者が多くてびっくり！少し
でも改善できたらいいな～！



日々の規則正しい生活が大事な
んだ！生活習慣見
直してみよう！

家族や周りの人にも
話してみよう！

保健委員から
地域の皆さんへ



地区保健委員