

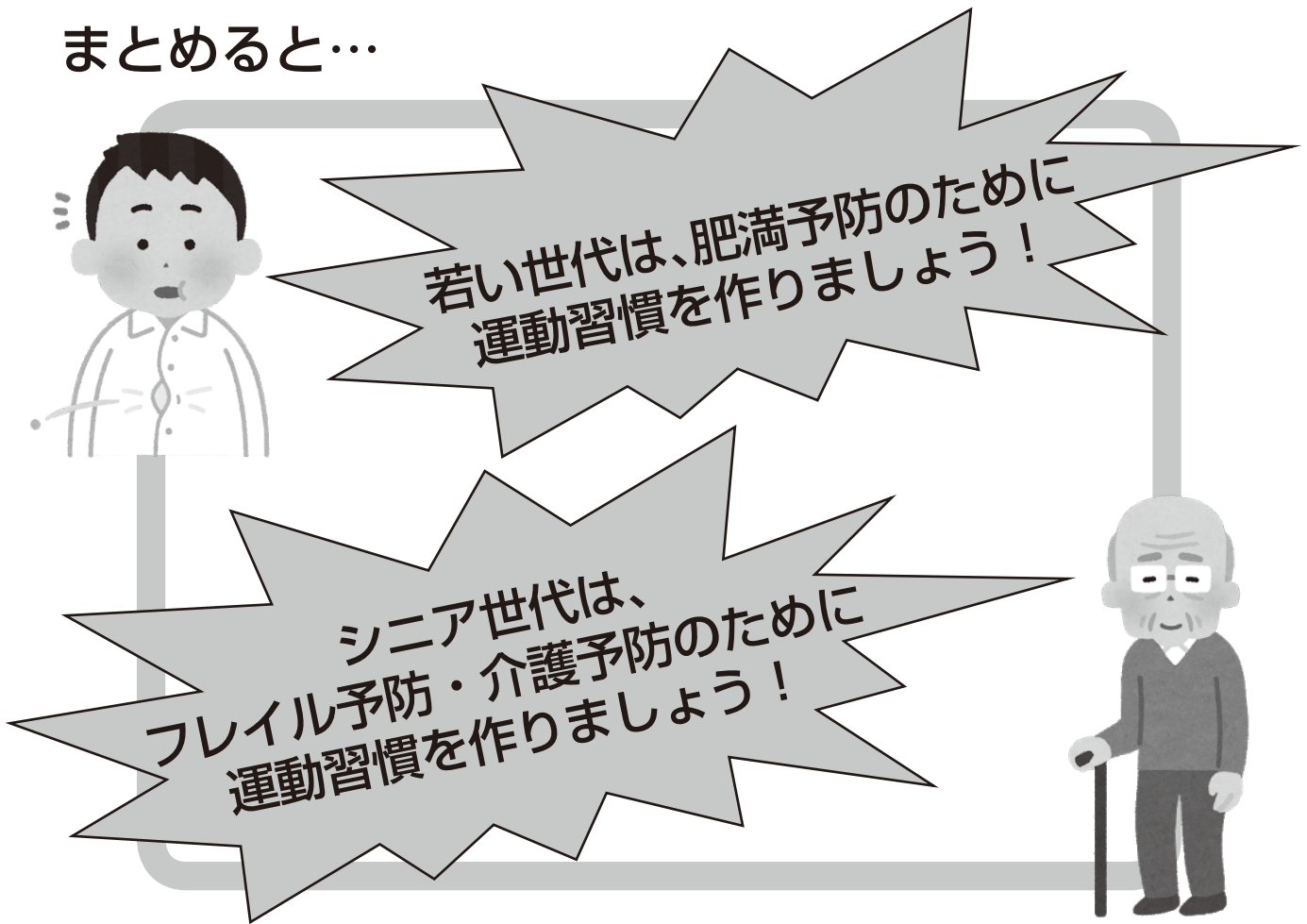
## 豊浦町には

高血圧が原因となり虚血性心疾患や脳梗塞を発症する方、肥満や高血糖が原因となる糖尿病の方、高血圧や糖尿病の悪化が原因で人工透析となる方が多くいます。

これらの症状は、全て不健康な生活習慣が原因となっています。

身体にとって良くない生活習慣を変えないまま過ごすと、生活習慣病になる・生活習慣病が重症化するリスクが上がるだけでなく、筋肉量が減ることで起こるフレイルや認知症などになるリスクも高くなります。

### まとめると…



自分では当たり前と思っている生活習慣が、自分の身体にどのような影響を与えているのか。それは健康診査を受けてみないとわかりません。

## 年に1回の健康診査を受けましょう！

保健センターでは生活改善の第一歩を踏み出すお手伝いを行っています。「健診結果の見方を知りたい」「どう生活を変えればよいのかわからない」という方は、ぜひ保健センターの保健師・管理栄養士をご活用ください。

問 やまびこ内保健センター ☎82-3844