

1月 保健センター便り

保健センター ☎67・1151

気軽に

生活習慣チェックしませんか？

「私ってメタボなの？」「ダイエットしたいけど、運動や食事はどんなふうにしていいの？」そんな疑問はありませんか？

自身の生活を振り返りながら、簡単な質問に答えるだけで、手軽に生活習慣チェックができます。確認できる内容は全部で5つ。自分の興味あるものだけでも利用できます。気軽に試して、今後の健康づくりに役立てましょう。

●生活習慣チェックの内容

☆メタボチェック

5つのレベルで、メタボ度がイラストで表示され、あなたのメタボ度が一目でわかります。

☆活動量チェック

目標の体重減少値から、運動量と食事量の注意点や目安がわかります。

☆引き算ダイエット

運動とカロリー計算によるダイエットのアドバイスです。

☆とっても怖い糖尿病！

糖尿病の危険度チェック

☆とっても怖い高血圧症！

高血圧の危険度チェック

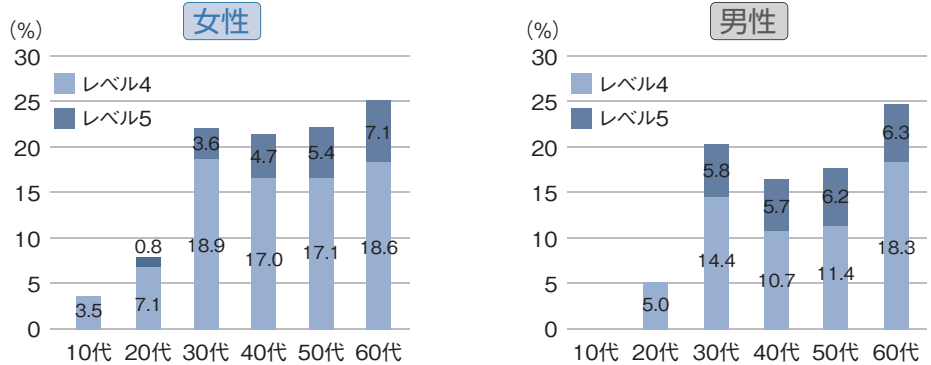
●メタボチェックの利用状況

平成26度は男性千511人、女性千582人の合計3千93人がメタボチェックを利用しました。

結果を見ると男女共に30代から、レベル4（メタボ予備群）・5（メタボ該当）に該当するメタボの危険性が高い人が増加しており、4〜5人に1人の割合と注意が必要な状況です。また男性はメタボ予備群が60代に急増、女性はメタボ該当が年齢とともに増加しています。

自身の生活習慣を振り返るよいきっかけづくりとなります。定期的な健康診査の受診と合わせて利用しましょう。

メタボチェックレベル4・5の割合



●こころの体温計

かわいいうるみ魚のイラストでこころの健康状態を確認できる「こころの体温計」があります。

現代はストレス社会！気づかないうちに心が疲れすぎていることがあります。

蒲郡市 生活習慣チェック

検索



インフルエンザ予防接種・がん検診の自己負担金が免除されます

世帯全員が市民税非課税の方は、インフルエンザ予防接種、がん検診の自己負担金が免除されます。

平成28年度の免除については、平成28年1月31日現在を基準日に判定を行いますので、対象になるとと思われる方は基準日までに税務収納課（☎66・1116）に市民税非課税であるかの確認をお願いします。



メタボチェックと合わせて利用して、心身ともに健康を保ちましょう。

