



# 若いころからの生活習慣病予防が大事!

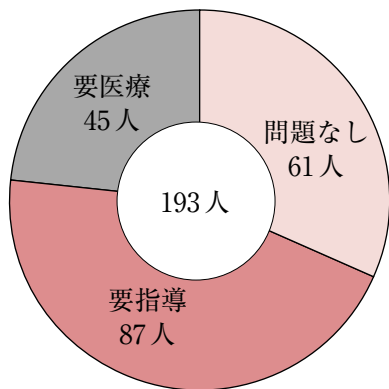
日ごろから自分の「生活習慣」を意識していますか？生活習慣の乱れが積み重なると若いころから生活習慣病になる危険があります。

市では20～39歳の方を対象としたヤングエイジ健診を行っています。今回はその結果をお知らせします。

## 平成21年度ヤングエイジ健診の結果

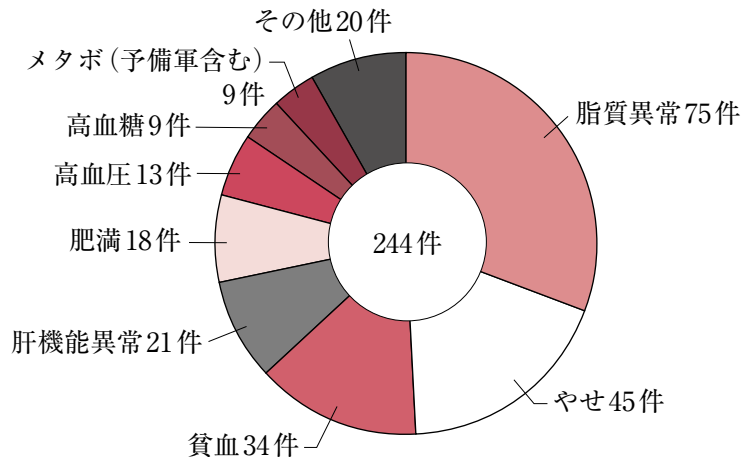
### 【結果の内訳は？】

「問題なし」は全体の1/3以下



### 【どんな所見が見つかったの？】

脂質異常が一番多く、全体の1/3



20～30歳代の若い人でもメタボや脂質異常などの生活習慣病予備軍の人が多くいます。

ただし、健診で要指導と言われても生活習慣を改善することで生活習慣病を予防できます。生活習慣病は症状として現れないため、1年に1回は健診を受けて自分の生活習慣を振り返りましょう。

## ヤングエイジ健診を受診希望の方は保健センターへご連絡ください

生活リズムの乱れ、偏食、夜食、運動不足など、生活習慣病の芽は子どものころから育っています。日ごろから良い生活習慣を保つことで生活習慣病を予防できます。できるところから始めましょう。

