

## 『これが人間ドック』です!!

日本人の死因につながる病気の大半が、

動脈硬化・高血圧・糖尿病・脂質異常などの生活習慣病が原因です。

これらの病気は進行しないと自覚症状・他覚症状があらわれにくいです。

そのため、生活習慣病などの病気を早期の段階で発見できる人間ドックはたいへん有効です。

ただし、人間ドックは検査だけではありません。

検査で健康状態を「チェック」、そして異常が見つかったなら、ご本人の生活習慣の改善、セルフメディケーション（自己管理治療）を支え、医療機関などでの心身の適切な「ケア」により健康を「プロモーション」していく、これが人間ドックです!!

さあ、人間ドックを活用して、あなたのイキイキとした未来を作りましょう♪



### 保健師より 『メタボリックシンドロームについて』

(いちむ)・(にしょう)・(さんた)

## 一無・二少・三多のススメ

一無(いちむ)とは、無くすことはただ1つ、禁煙です。

二少(にしょう)とは、毎日の食事とお酒などの量を少なめに心掛けることです。

食事に関してはやはり『腹八分目』が良いでしょう。

三多(さんた)とは、多くすると良いこと。

休息や睡眠を十分にとることで心身がリフレッシュできます。

そして趣味などを通して多くの人に接することはストレス発散になります。

また、適度に体を動かし、自分にあった運動を続けましょう

実はこれら6つの生活習慣を続けることで、メタボリックシンドロームの予防につながります。

メタボリックシンドロームになると、動脈硬化が発症し、それが原因で脳梗塞や心筋梗塞など、命を脅かす疾患も発症します。そうならない為にも、

ぜひ今日から 一無・二少・三多を実践して、この先のイキイキライフを手に入れましょう。



一無

煙が無い(禁煙)

二少

少食・少酒

三多

多動(体を動かす)  
多接(趣味などを通じて多くの人と接する)  
多休(十分な休息と睡眠と休日)