

# あなたにお願いしたいこと



## 健診結果を **かかりつけ医** に見せましょう

健診結果をかかりつけ医に見せて、  
今後の対応を相談しましょう。



## 食事、運動など の生活習慣を見直しましょう

### 普段の食事を見直しましょう

- ★ 1日3食、栄養バランスよく食べる
- ★ 朝食はしっかり摂る
- ★ 食べ過ぎない（腹八分目まで！）
- ★ 間食（お菓子）は控える
- ★ ゆっくり、よく噛んで食べる
- ★ 野菜・海藻・きのこなどの食物繊維を含む食品を多く摂る
- ★ 脂っぼいものを食べ過ぎない
- ★ 減塩を心がける

### 普段から意識的に体を動かしましょう

- ★ できるだけ階段を使う
- ★ テレビを見ながら、ストレッチをする
- ★ 家事を積極的にこなす
- ★ 1日、20分以上は歩く

禁煙をしましょう

飲酒を控えましょう



## 年に1回は **健診** を受けましょう

来年以降も必ず健診を受けて、  
血糖値などが悪くなっていないかチェックしましょう。

