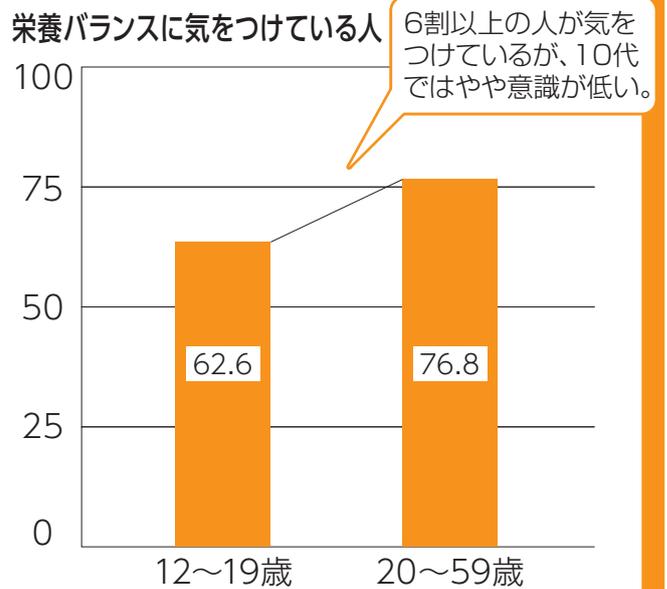
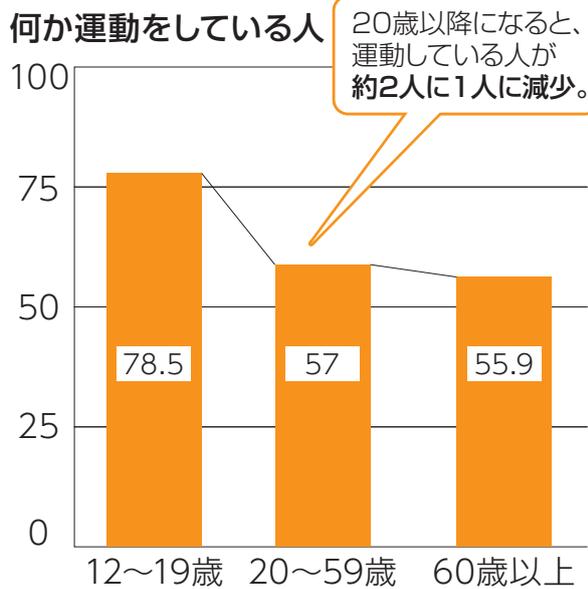


# 健康とびしま21第2次計画 トピックス

## あなたも家族も、良い生活習慣を続けていますか？

◎村民の食事・運動状況について（平成26年度飛島村健康調査より）



運動不足や偏った食事の生活が続くと、「糖尿病」、「高血圧」、「高脂血症」など様々な生活習慣病を引き起こします。また生活習慣病は「心疾患」、「脳血管疾患」など寝たきりや命にかかわる病気にもつながるため、生活習慣を見直すことが大切です。

また大人だけでなく子どもを含め、家族で良い生活習慣を続けると、健康で長生きできることにもつながります。

「自分に合う方法は？」  
「何から始めたらいいの？」  
という方へ

### 今から改善! 個別健康相談(予約制)

- 日時** 月曜～金曜  
午前9時～午後4時30分  
(電話での相談も可)
- 対象者** 村内在住の方
- 申込先** すこやかセンター内  
保健福祉課



「最近体重が増えてきた」  
「忙しいけど、何かやりたい」  
「家族の健康が心配」など

9月は、健康増進普及月間・  
食生活改善普及月間です。  
1に運動 2に食事 しっかり禁煙  
最後に薬 ～健康寿命の延伸～

