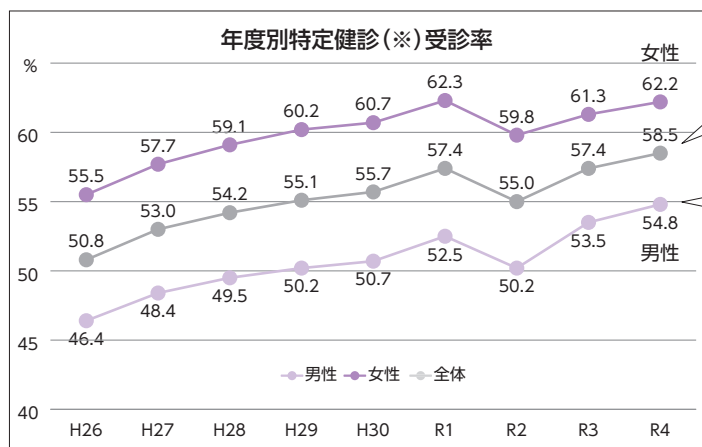


# 若いうちから、健診を受け、いついつまでもすこやかに！

南アルプス市では、多くの方が健診を受けています。あなたやご家族は受けていますか？  
また、健診は受けた後に生活習慣を振り返ることが大切です。健診を受けて健康づくりに役立てましょう。

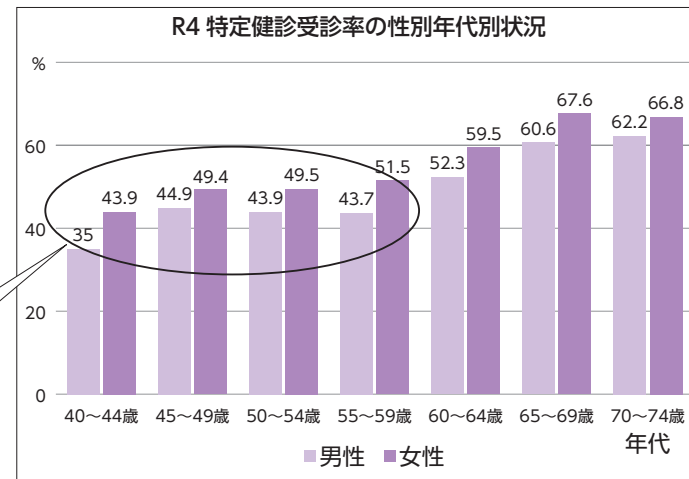


5人中、3人は特定健診を受けています。



男性の受診率は女性に比べ、約8%も低い状況です。

若い世代の受診率はまだ低い状態です。

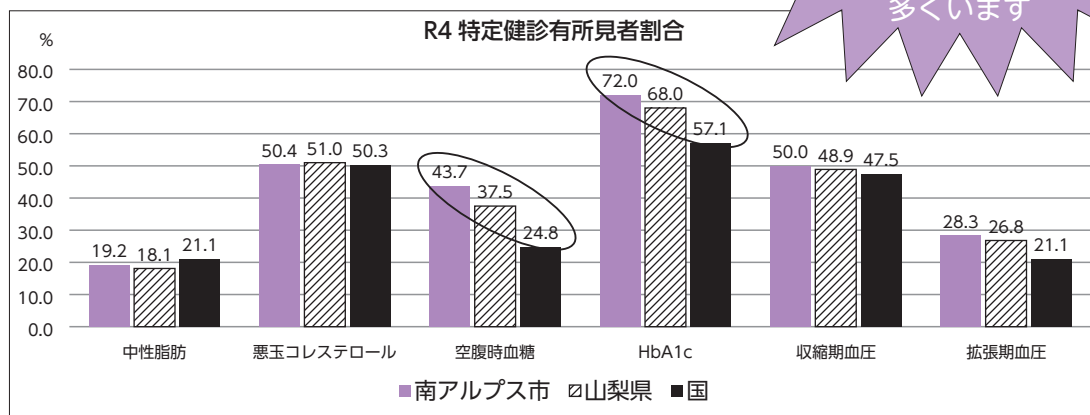


出典：特定健診・特定保健指導実施結果報告

※特定健診とは、40歳～74歳の人を対象に実施し、結果によりメタボリックシンドロームの危険性がわかる健診です。

出典：特定健診・特定保健指導実施結果報告

血糖が高い人が  
県や国よりも  
多くいます



出典：国保データベースシステム (KDB)

血糖が高いと、血管を傷つけ動脈硬化をすすめ、脳血管疾患などの原因になります。予防のためには、血糖値を安定させることが大切です。



健診結果を活用して、健康でいるための行動をおこしましょう。市では、必要に応じて生活改善のアドバイスを受けることができます。