



特定健診・特定保健指導がスタート!!
平成20年4月から

健康づくりのプロフェッショナルが あなたの健康ライフを サポートします



😊 生活習慣を改善して内臓脂肪を減らそう

メタボリックシンドロームになる主な原因は、不適切な食生活や運動不足、喫煙などです。

➤ 適切な食生活

- ・朝食を必ず食べる
- ・食事の選び方、食べ方に心配りをする
- ・寝る前の2～3時間は食べないようにする

➤ 適度な運動習慣

- ・日常生活で意識的にからだを動かすようにする
- ・活発な運動を週に4エクササイズ以上する(ジョギングの場合は35分)

➤ たばこを吸わない



■ お問い合わせについて

特定健診・保健指導のスケジュールや実施内容は、実施主体である保険者によって異なりますので、詳細については、加入されている各保険者へお問い合わせいただきますようお願いいたします（医療保険被保険者証に保険者の連絡先が記載されています）。

■ その他の健診について

各種健診の情報はこちらをご覧ください

パソコンから <http://www.pref.kyoto.jp/kenshin/>

携帯電話から



健診で守ってください あなたの健康 みんなの笑顔

あなたの健康と、あなたの大切な人の笑顔を守るため、
年に1回は必ず健康診断を受診しましょう。

京都府健診受診促進キャンペーン

京都府健康福祉部健康対策課

京都府