

今日からできる、食生活の見直し

STEP
1

まずは今の自分を知る

健診や受診時の血液検査を見返しましょう

数値の“やや高め”は要注意です。動脈硬化や生活習慣病は気づかないうちに進行していきます。家族に糖尿病や心臓病・脳卒中の既往がある人は、より注意が必要です。

チェックリスト

- 血圧
- 血糖
- コレステロール
- 体重

STEP
2

このままだとどうなる？

今の生活を続けるとどうなるか考えましょう

高血圧や糖尿病は、初期には自覚症状がほとんどありません。放置すると、心筋梗塞や脳卒中、腎臓病など命にかかる病気になってしまいます。

STEP
3

行動を変えると、どんな良いことがある？

健康的な生活は「我慢」ではなく「自分への投資」です

- ・血圧や血糖が安定 → 体調がよくなる
- ・体重が減る → 関節への負担軽減、睡眠の質が良くなる、痩せたことで自分に自信がつき気分も前向きに
- ・運動やバランスのよい食事 → 疲れにくくなり、仕事や家事の効率もアップ

STEP
4

行動を変えられない理由を考える

よくある「できない理由」と解決のヒントを紹介します

- ・忙しくて時間がない → 近所への買い物は歩いていく、エレベーターより階段を使うなど、日常生活の中ができる工夫を考える
- ・家族の食事時間や好みがバラバラ → 家族全員が健康になれるメニューと一緒に考える
- ・1人では続かない → 家族や友達と一緒にチャレンジする
- ・成果がわかりにくい → 血液検査の数値や体重・血圧を記録して見比べることで、少しづつ変化を実感する

STEP
5

ハードルを下げて継続する

大きな目標よりも「できそうなこと」をひとつだけ決めましょう

例えば…夜の間食を1回減らす、夕食後10分だけ歩く、毎朝体重を測るなど

できた日はカレンダーに○をつけるなど“目に見える達成感”が次の意欲につながります。「できない自分」ではなく「続けられている自分」に着目し、自分で自分をほめましょう。

ご案内

健康福祉課では、ウォーキング会やトレーニングルームの体験会など、健康に関する事業を実施しているほか、保健師や管理栄養士による健康相談を随時受け付けております。

お気軽に
ご参加・ご相談ください！



特定健診を受けた人で「特定保健指導」の対象となった場合は、保健師や管理栄養士からご連絡をする場合があります。連絡がきた人はぜひ“チャンス”と思い、一緒によりよい生活習慣を考えていきましょう。

特定保健指導とは…今より少し健康になりたい人を応援するサポートです。厳しい指導ではなく、それぞれのペースに合わせて「できること」から一緒に考えます。

問合せ・申込み 健康福祉課 (☎ 76-4006)