

第2話 「不健康な生活のツケは自分に…」

# 国保の未来 について 考えよう

問 保険医療課 ☎56-0618

## 健診結果から見ると

※平成27年度

**5**人のうち**3**人が  
**1**日**1**時間以上、  
体を動かして  
いない

**5**人のうち**2**人が  
睡眠不足でストレス

**4**人のうち**1**人が  
お腹まわりがメタボ

**10**人のうち**1**人が  
週**3**回以上、  
夕食後に間食  
(アイス・お菓子)

## 疑問に思ったらお電話を

せっかく健診を受けたのに、その見方がわからない。そんな人は、結果票を手元に置いて、保険医療課までお電話ください。

