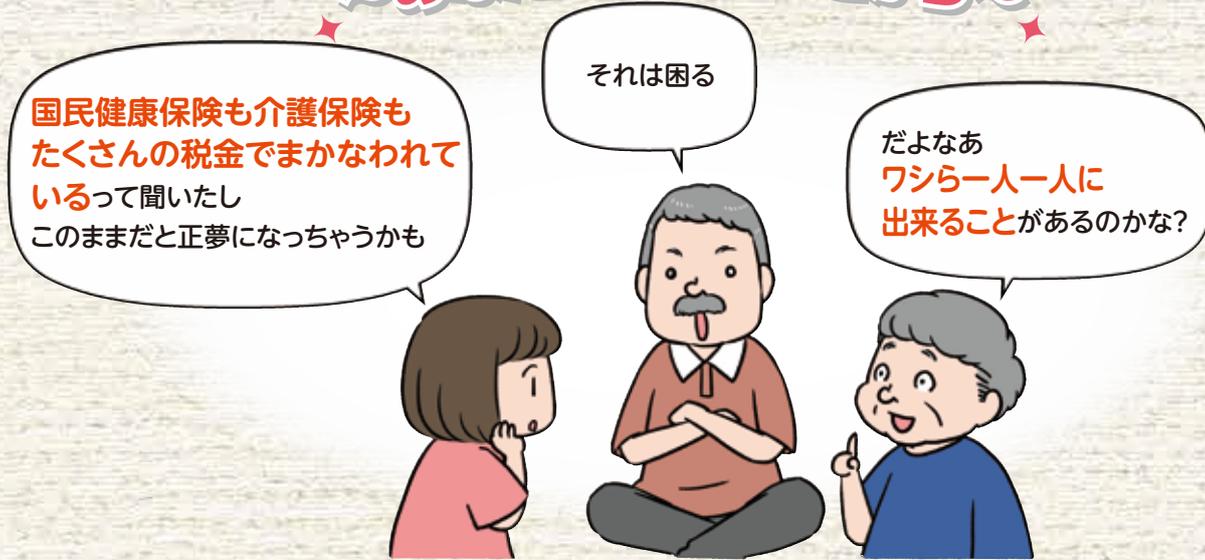


# カラダの自然治癒力を高めよう ～あなたにできることから～



◆ **年に一度の健診で、自分のカラダを知る**  
 毎年健診を受けて、気になるところは早めに治療しましょう。  
 今年特定健診を受けた人は、結果表に赤や青の数字があったら注意です！早めにお医者さんに相談しましょう。保険医療課でも相談できますよ！



◆ **食事は腹八分目、お酒はほどほどに**  
 適量を楽しみ、休肝日を設けましょう。お酒を飲むと食欲が増進されるので、おつまみは野菜中心にしてみても？



◆ **睡眠で、カラダを休める**  
 睡眠不足になると体内リズムの乱れから病気のリスクが高まります。  
 快適な睡眠時間は人それぞれですが、日中眠気で困らない程度の睡眠を確保しましょう



◆ **毎日、カラダを動かす**  
 動かない生活が病気の原因に!?  
 家でゴロゴロしていると健康に悪影響を及ぼします。立っている時間を増やすことから始めませんか？



◆ **"きょういく"と"きょうよう"**  
 日々の生活に自分の役割や居場所を持つように心がけ、  
 "今日行く"ところがある、  
 "今日用"がある毎日にしましょう。



◆ **毎日の生活をちょっとずつ見直すことで、最期まで元気に過ごせたらいいですね。** ◆  
 みんなが元気であることこそ、国民健康保険制度や介護保険制度を守る一番の近道かもしれません。



イラスト：真希ナルセ