

すこやかコラム

後悔しないために今できることを ちょっとだけ頑張ってみませんか ～結果の活かし方～



宮崎県健康づくり協会 健康推進課

「このくらい大丈夫よね」「忙しいから」などと健診結果をおろそかにしていませんか。今回は「健診結果の活かし方～生活習慣改善～」についてお伝えします。多くの病気は生活習慣が深く関係していると言われていています。健診で内臓脂肪や血圧、脂質、血糖など指摘された方はもちろんですが、健診結果に関わらず自身の生活習慣を振り返り、改善することが大切です。健康の3本柱は、「栄養」「運動」「休養」です。

栄養

好きなものを好きなだけ食べたり飲んだりの生活から、必要な栄養素をバランスよく摂る食事へ(決まった時間に起きてしっかり朝食を摂る、野菜をあと一皿増やす、間食は量と時間を決めてなど)

運動

車社会やデスクワークで動かなくなった生活から、意識して体を動かすように(今より10分だけ余計に歩く、できるだけ階段を使う、テレビをみながら運動など)

休養

夜遅くまで起きている生活から、質の良い睡眠の確保へ(寝る1時間前からスマホなどの明るい光を避ける、夜12時前には就寝するなど)

「難しい」ではなく「今の自分に出来る」、「時間がない」ではなく「隙間時間を利用するなど時間をつくる」ことを考えて、いつまでも健やかに過ごすために今の生活に“ちょっとしたスパイス”を加えてみませんか。自分なりの工夫で次の健診では結果も改善し、健康を手に入れることができます。

肺がんの早期発見率向上につながる 低線量肺がんCT検診車

この低線量肺がんCT検診車は、令和4年度公益財団法人JKAの競輪(オートレース)補助事業の補助を受け購入し、令和5年10月12日、関係者ら約30名が出席し、内覧会を開催し、県民にも情報発信を行いました。

64列CT装置搭載



お披露目式



より小さく、より早い段階でがんを発見することが可能です。肺がんが早く発見されることにより、有効な治療を受け、治る可能性が高まります。

サンテQ A クイズ

島根県雲南市で
実施した事業は
どのような手法で行われた
でしょうか？

応募方法

サンテクイズに正解した方の中から抽選で3名の方にクオカード1,000円分をプレゼントします。必要事項をご記入の上、宮崎県健康づくり協会HPのサンテクイズ応募フォーム、または、ハガキにてご応募ください。いただいた個人情報は、プレゼント発送のみに使用させていただきます。

前回のサンテクイズの答え D.A～Cのすべて でした!

< 必要事項 >

- ① サンテクイズの答え
- ② 年齢
- ③ お名前
- ④ 郵便番号、住所
- ⑤ サンテの感想、ご意見など

- A ターゲティング
- B ソーシャル・マーケティング
- C ブランディング
- D ソーシャルキャピタル

応募締切 令和6年4月26日(金) 当日消印有効

当選者の発表は、プレゼント発送をもって代えさせていただきます。クイズの答えは次号で発表します。



応募先

応募フォームはコチラ▲

〒880-0032 宮崎市霧島1-1-2
宮崎県健康づくり協会「サンテ宮崎」係