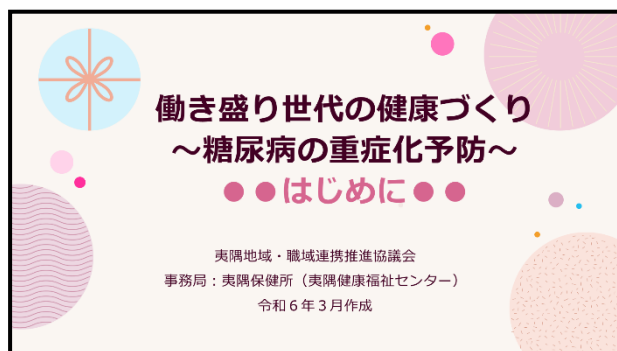


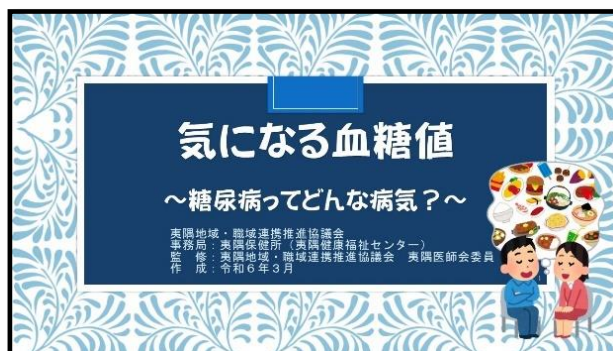
働き盛り世代の「健康づくり」 スライド動画を掲載中!!

「血糖値が気になる」、「運動をしたいけれど何をしたらよいかわからない」、「元気なら健診は受けなくてもよい」と思っている方はもちろん、みなさんにご視聴いただきたい内容です。

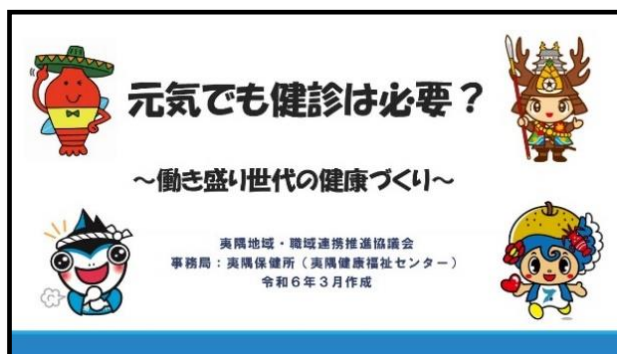
スライド1 はじめに (約1分)



スライド2 糖尿病 (約4分)



スライド3 健診 (約5分)



スライド4 運動 (約6分)



動画はこちらから↓

《4本シリーズ》

- ① はじめに (約1分)
- ② 糖尿病 (約4分)
- ③ 健診 (約5分)
- ④ 運動 (約6分)

視聴用 URL <https://x.gd/Z4vhd>

詳しくは二次元
コードなどで
スライド動画を
チェック！



チーバくん

笑顔と健康の毎日を
過ごしましょう

働き盛りの皆様の健康づくりのポイント



1. 健診結果の確認をしましょう

働き盛り世代は何かと忙しく、ご自身の健康を気にかけるゆとりがない時期でもあります。そのような時期だからこそ、ご自身のためにも大切なご家族のためにも、「健康」に目を向けてみませんか？

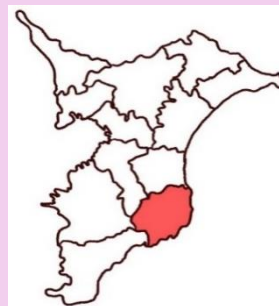
夷隅地域

勝浦市・いすみ市
大多喜町・御宿町

は糖尿病が多い!?

夷隅地域は、国民健康保険加入者のうち特定健診受診者の**3人に1人**が、糖尿病にかかっている、あるいは疑いのある人で、千葉県内でも高い割合の地域です。

糖尿病の初期は、自覚症状がないため放置しやすいです。そのまま放置すると、腎不全になり透析が必要になる場合や、失明につながる場合があります。



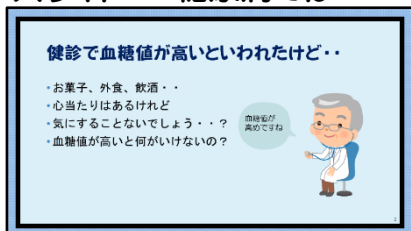
(参考)・千葉県:千葉県特定健診・特定保健指導のデータ集計結果(令和4年度)

毎年健診結果を確認し、体の内面から確認するとともに、改善が必要な場合は早めに改善することで、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防し、いつまでも健康に過ごしましょう。

2. 「健康づくり」のスライド動画をチェック!!

夷隅地域は高血圧や糖尿病の人の割合が高い地域です。そのため夷隅地域・職域連携推進協議会では、「糖尿病」「健診」「運動」について、健康づくりのためのスライド動画を作成しました。是非、健康づくりのきっかけにご覧ください♪

スライド2 糖尿病では



体中でのインスリンの働きやなぜ血糖が高いと怖いのがわかります。

スライド4 運動では



ウォーキングやスクワットのときに気を付けたいポイントを紹介しています。

スライド動画の詳細は、裏面をご覧ください。

