



個人でできる身近な取り組みや市で行っているSDGs推進事業などを紹介します。

☎️ 企画政策課 ☎️ (88)9111



### ● ゴール3 「すべての人に健康と福祉を」

メタボ(メタボリックシンドローム)は、内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上を併せ持つ状態のことで、生活習慣と深く関係しています。メタボを放置すると、心疾患や脳血管疾患、糖尿病などの「生活習慣病」を発症する危険性があります。

保健師や管理栄養士などから生活改善のアドバイスを受ける「特定保健指導」は、3カ月間の生活改善を行う取り組みです。「ずっと健康」「ずっと生き生き」を目指して、生活習慣改善の一步を踏み出しましょう。

### 私たち一人一人ができることって？

体調に異変を感じたときは、病気の症状が進行している場合があります。健康診断、検診などを定期的に受診し、適度な運動や規則正しい生活を心掛け、健康管理に努めましょう。

