

心臓病を予防して健康長寿！

米原市 健康推進委員会

1. 自分の血液検査の状況を知っていますか？

A：知っている（市健診 職場健診 医療機関での定期検査）

B：知らない

2. あなたの地域の健診受診率（国民健康保険加入者）はどれくらいだと思いますか？

① 30%未満 ② 30%～60%未満 ③ 60%以上

心筋梗塞や狭心症を予防するためには、血管を健康に保つことが大切です。

年に1回は必ず健診を受けて、自分の体の状態を確認しましょう。

定期的に受診して血液検査をされている方は、受診を継続しましょう。

3. バランスの良い食事をとろう

今日の朝食は何を食べましたか？

食べた食品を下に当てはめてみましょう。バランスよく食べてられていますか？

1 群 乳製品 卵	2 群 魚、肉、 大豆製品	3 群 野菜、いも類、果物、 きのこ、海藻	4 群 穀物（主食）、 砂糖、油	調味料 (砂糖や油以外)
体をつくるもとになるもの		体の調子を調えるもの		体のエネルギー源

4. 野菜の力を借りよう！心臓病予防におすすめの野菜って何？

普段からよく食べる野菜は何ですか？書き出してみましょう！