第２次健康りっとう２１

資料３-１

今年もけん診

受けたくり？

プロジェクトW

けん診を受診することで、自分の健康状態を知ることができ、
健康状態が悪くなることを防ぐことができるくり！
定期的にけん診を受けて、元気にいきいきと生活するくり♪

「プロジェクトW」とは　からだによい食事(Wholesome food)や運動(Wholesome exercise)で健康で自分らしい人生(Wonderful Life)を！
市の健康増進計画「第２次健康りっとう２１」の取り組みです。

栗東市健康づくり推進協議会：事務局　栗東市健康増進課　TEL554-6100　FAX554-6101

あなたは何cm？

わたし、425cm（実測値）

プロジェクトW

※腹囲の基準値：男性 85 ㎝未満、女性：90 ㎝未満

腹囲が基準値以上になると、脂肪細胞から様々なホルモンが分泌され
糖尿病や高血圧などの生活習慣病の引き金となるくり。
腹囲が基準値以上でも、食事や運動などの生活習慣を見直せば、
病気の予防や重症化を防げるくり！

「プロジェクトW」とは　からだによい食事（Wholesome food）や運動（Wholesome exercise）で健康で自分らしい人生（Wonderful Life）を！
市の健康増進計画「第２次健康りっとう２１」の取り組みです。

栗東市健康づくり推進協議会：事務局　栗東市健康増進課　TEL554-6100　FAX554-6101