

令和8年度 健康相談 (予約制) ★ご予約方法:電話または窓口でお申込みください。

健診結果が返ってきたけど
見方が分からないなあ。

塩分を控えるには
どう工夫できるかな。

相談内容から生活習慣に合った
アドバイスをいたします。

■実施内容

- ・血圧測定、尿検査
- ・食生活や運動、生活習慣に
関するアドバイス
- ・健診結果の見方

疑問に思ったことを
お気軽ご相談ください！

最近、血圧や中性脂肪が高くなって
きたな。どうしたらいいのかな。

食生活改善のためには
なにから取り組めばいい
か知りたいな。

場所	時間	令和8年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和9年 1月	2月	3月
山本町保健センター	午前 (予約時に 案内します)	9日 (木)	7日 (木)	4日 (木)	2日 (木)	6日 (木)	3日 (木)	8日 (木)	5日 (木)	3日 (木)	7日 (木)	4日 (木)	4日 (木)
三野町保健センター		10日 (金)	8日 (金)	19日 (金)	17日 (金)	7日 (金)	11日 (金)	9日 (金)	20日 (金)	18日 (金)	22日 (金)	12日 (金)	12日 (金)
三豊市危機管理センター 3階 301・302会議室		28日 (火)	26日 (火)	23日 (火)	28日 (火)	25日 (火)	29日 (火)	27日 (火)	24日 (火)	22日 (火)	26日 (火)	16日 (火)	16日 (火)

★相談は無料です。是非お気軽にご相談ください。

★ほかの行事などで日程を変更することがあります。広報みとよでご確認ください。

【問合せ・ご予約】 三豊市健康課
TEL:73-3014 (平日8:30~17:15)

令和8年度 健康知っ得情報 みとよSTEPで健康づくり！



みとよSTEP♪プロジェクトとは??

三豊市が展開する健康づくり運動の名称です。

STEPは生活習慣病予防に効果のある

Sports (少しでも体を動かす)

Total Check (けんしんを受ける)

Eat (からだ想いの優しい食事)

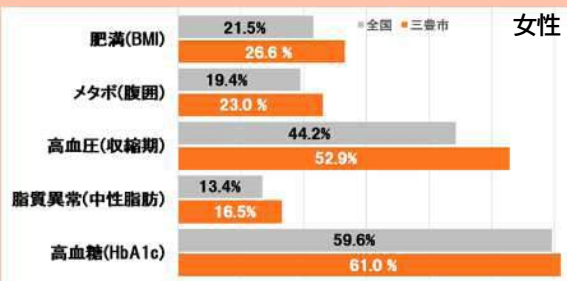
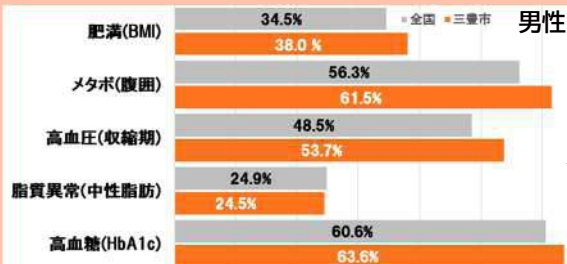
Positive (楽しく前向きに続ける)

に取り組み、健康長寿を目指す想いを込めたものです。



市ホームページ
「みとよSTEP♪」

生活習慣病の注意が必要な人の割合



国保データベース(KDB)令和6年度 健診所見者状況より

特定健診結果によると、
男女ともに**生活習慣病**
リスクが全国平均より
高い傾向！

生活習慣病を放置すると？

- ① 健康状態の悪化
症状が進行すると、**心筋梗塞**や
脳卒中などの重篤な疾患につな
がり、日常生活に支障をきたし
ます。
- ② 医療費の増加
治療費や入院費がかさみ**経済的**
な負担が大きくなる可能性があ
ります。



運動の効果

- 肥満の予防・改善
- 筋力や体力の向上
- ストレス解消、睡眠の質の改善
- 生活習慣病の予防・改善

Sports
少しでも
体を動かす

おうちでフィットネスinみとよで スキマ時間に運動する



市ホームページ
「おうちでフィット
ネスinみとよ」

動画の視聴は
こちら

今より+10分の運動を毎日の習慣に！



「特定健康診査(特定健診)」+「がん検診」で早期発見

自分の健康を守るために、定期的な「けんしん」を
受けて、まずは自身の健康状態を知りましょう！

Total Check
けんしんを受ける



市ホームページ
「特定健康診査・がん
検診の詳細はこちら」



主食・主菜・副菜を バランスよく食べる

野菜は1日350g (小鉢約5皿分)を目標に

塩分は控えめに



塩分の摂りすぎは、高血圧
を引き起こします。高血圧
は、**腎臓病**、**脳卒中**、**心臓病**
などのリスクを高めます。

Eat
からだ想いの
優しい食事

食卓から始める健康週間。
バランスの整った食事でも元気に！

目標
男性：**7.5g**未満
女性：**6.5g**未満



Sports(少しでも体を動かす)、**Total Check**(けんしんを受ける)、
Eat(からだ想いの優しい食事)を**Positive**(前向き)に続けて、笑顔
でこれからの毎日を過ごそう！

Positive
楽しく前向きに続ける

健康を今よりもさらにSTEP(ステップ)アップさせるために、
まずは、小さなSTEP(ステップ)から踏み出しましょう！！