

年に一度は**健診**を受け、 **保健指導**を活用しましょう！



確かにこの腹は
マズいよな
わかっちゃいるけど...

上越市
成人男性の3人に1人は肥満

内臓脂肪の増加により代謝に異常
高血圧・高血糖・脂質異常に

症状がないまま進行...

脳卒中や心筋梗塞などで
突然倒れる

要介護状態

**今もジワジワとあなたの
からだを傷めているかも**

あなたの**健康**は**家族の願い**です。
健診結果の振り返りには、
保健指導の利用がおすすめです！

上越市健康づくり推進課 025-520-5711

健康に関する情報



上越市ホームページ