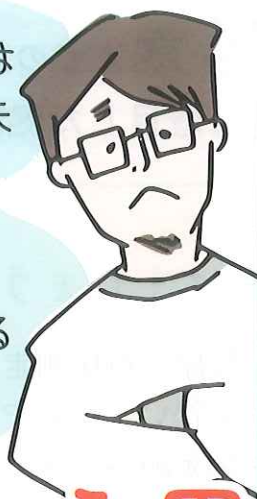


自分は
大丈夫

病院に
通っている
から



「健診は、
受けなくても
大丈夫」

今は体調が
いいから

病気が
見つかる
のが怖い



そう思っていないませんか？

そのような方も、必ず受けてください！

糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの

生活習慣病は、

知らず知らずのうちに

進行し、重症化します。



年に1度は、

特定健診

コロナ禍でも

を受けよう！

40~74歳のあなたが対象

特定健診とは… 40歳～74歳までの方が対象の生活習慣病に着目した健診です。

STEP 01 お住まいの市町村から健診の案内が届きます
(国民健康保険被保険者の方)

健診場所や日時、受診方法などを確認しましょう。

STEP 02 健診を受けましょう

身体測定、検尿、血圧測定、血液検査などを行い、病気やメタボのリスクを調べます。

健診受診 4 STEP

STEP 03 検査結果を確認しよう

検査結果が届きます。
自分の体の状態を把握しましょう。

STEP 04 特定保健指導の実施

基準に該当した方には、医師や保健師、管理栄養士などの専門家が特定保健指導を行います。

どうして、受診しないとダメなの？

生活習慣の乱れ

暴飲暴食

喫煙



運動不足

ストレス

生活習慣病の発症

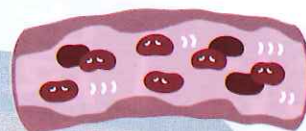
高血圧

糖尿病

脂質異常

気づかぬうちに

どんどん進行します



血液がドロドロになり
血管が詰まりやすくなります

重篤な疾患へ



そうなる前に、
STOP
発症・重症化

あなたの健康を守るのはあなた自身です。年に1度は、必ず健診を。