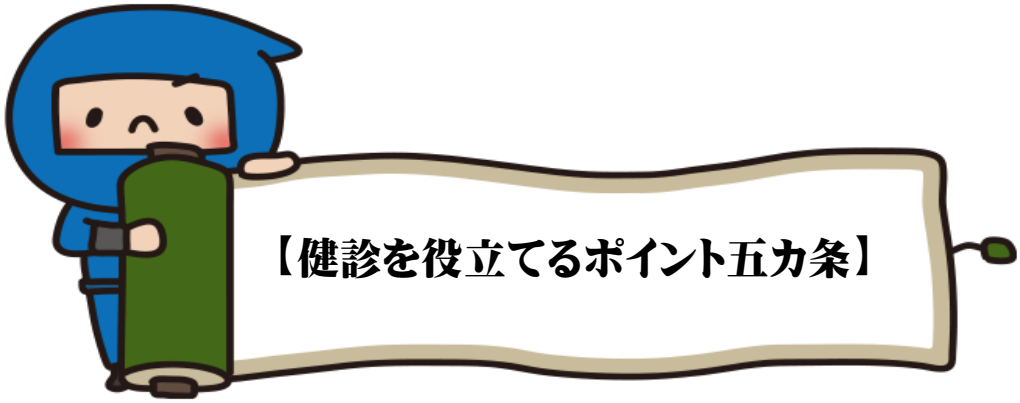
第２回東御市健康づくり推進員会だより

回覧

健康診断受けましたか？

健康診断は人を車で例えると車検のようなものです。自覚症状がない生活習慣病（高血圧や糖尿病など）の予防や発見に役立ちます。本日は健康診断の活用方法についてお伝えします。



其の一、１年に１回、必ず受ける

誕生日の月に受ける等、時期を決めて受けることで忘れず受けることができます。

其の二、結果はファイルに保管し、前回の値と比較をして、変化に注目する

異常値でなくても、変化に気づくことで異常となる前に早めに対応することができます。

其の三、再検査や精密検査があれば必ず受ける

早期に発見し、治療につながることで悪化を防ぐことができます。

其の四、保健指導を受けるチャンスがあれば利用する

結果の見方や、改善すべきポイントなど、専門家のアドバイスを受けることができます。

其の五、できることから生活改善に取り組む

運動、食事など、気軽にできることを始めてみることが大事、少しずつ変化がでてきます。

《東御市で受けられる健康診断》

- 特定健診（40～74 歳の東御市国民健康保険加入者）
- 健康診査（19～39 歳の東御市在住の方）
- 後期高齢者健診（75 歳以上）

健康診断のことや、結果で相談したいこと等、お気軽にご相談下さい⇒☎健康増進係 64-8883