



健診・検診受けてみんな健康長寿！



日本人の死因の半分以上が心臓病・脳卒中・がんなどの生活習慣病です。しかし、特定健診やがん検診などで早期発見や予防ができれば、健康で自立した期間を延ばせる可能性が上がります。定期的に受診しましょう！

健診を受けると体調がよくなる！？ 健診・検診はとってもお得！ 健診を役立てよう！

健診を受けた人は健康の意識が高まり、病気の予防につながっています。

健康維持・改善に最も大切なのは、「**自分の健康は自分で守る**」意識を持つこと。

健康生活な毎日を過ごしましょう！

健診・検診を受けずにいたため、気づいた時には病気が重症化していて、高額な治療を受ける事になってしまう例も。定期的に健診・検診を受け、病気にならない体を維持して家計も守りましょう！

保健指導がある場合は、ぜひ受けましょう。生活習慣病と検査結果の関係を理解し、改善してこそ健診を受けた意味が出てきます。保健指導ではあなたに合った生活習慣改善を考えてくれます！



そろそろ、健診だ！



毎月の、交通費、診療費、お薬代など

一番の節約は健康な体づくりです！



肥満はコロナ感染症が重症化しやすい

生活習慣（肥満）を改善しよう！



コロナ感染症が重症化しやすい基礎疾患には、**肥満**、糖尿病、高血圧、慢性腎臓病、心血管疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などがあります。

①適正体重を確認しよう
体重÷身長÷身長で自分の適正体重を求めることができます。標準(18.5～24.9)を目指しましょう。



②油を控えよう
炒め物、加工肉(ハンバーグ、ソーセージ)、ドレッシングにも想像以上の脂が潜んでいます。



③朝食はしっかり食べよう
朝の栄養が足りないと代謝が下がりがえって痩せにくい体になってしまいます。



朝食

④間食を控えよう
洋菓子は脂質が多いため食べるなら和菓子を食べるようにしよう。

