



健診・検診受けてみんなで健康長寿！



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・検診はとってもお得！

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！



健診を役立てよう！

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😊



豆知識 肥満は免疫力を下げる？

肥満は生活習慣病の一つです。新型コロナウイルス感染症でも、肥満による免疫力低下は重症化の一因と言われています。健診で肥満（内臓脂肪の蓄積）と判定されたら、生活習慣を改善しましょう。

