

御坊市国民健康保険に加入をしている40歳から74歳の皆さん

無料で受けられる**特定健診**で、健康づくりに役立てましょう！



生活習慣病には、「原因は生活習慣」・「自覚症状がない」という特徴があります。

高血圧・高血糖・脂質異常等の状態を長年放置しておくと、動脈硬化が進み、ある日突然、心筋梗塞・脳卒中等の深刻な病気を引き起こしてしまいます。今年度も特定健診は無料です！この機会にぜひ受診をしましょう。

<平成27年度に特定健診を受診した方の声>

健康教室(結果説明会)に参加して、考え方が変わったよ。
お医者さんに治してもらうのではなく、自分の生活習慣を変えなくてはいけないとわかったよ。
70歳代 男性

野菜を意識して食べるようになって、コレステロール値が下がったわ！！
60歳代 女性

お父ちゃん、やっと禁煙してくれたよ！
70歳代 女性

糖尿病と言われて、まず、お酒を減らしたで。
今度は、菓子パンを減らして、コーヒーをブラックにしてみるよ！
40歳代 男性

糖尿病、一歩手前だった。来年度の健診までにまずはマイナス3kg。これから、1日1回体重計ののってみるよ。
40歳代 男性

毎日、缶ビール4本に、焼酎2杯と日本酒1合を飲んでいただけ、肝機能が悪くなっていたので、缶ビール2本までにしようかな。
50歳代 男性

以前から気になっていた血圧が、急に上がっていて、その日のうちに病院を受診し、治療を始めました。
40歳代 女性

お見舞いに、おまんじゅうをたくさん頂いて、中性脂肪値があがってしまった。今後気をつけます。
60歳代 女性

一人暮らしで、昼食に菓子パン、みかん10個で済ませていたら、低栄養状態になっていた…。
60歳代 女性

平成27年度は、1,200人以上の方が特定健診を受診しています。
特定健診を受診すると、ご自身の今の健康状態がわかり、個別の健康相談を無料で受けることができます。
皆さんの健診結果をもとに、「減塩」・「禁煙」・「運動習慣」・「食べ過ぎ」・「飲み過ぎ」など、無理なくできることから生活改善をすることで、健康な状態を維持できています。
今後も、皆さんの健康づくりのお手伝いをしたいと思います。

野菜を食べてましょ

<保健師が、電話で受診勧奨をしています>

保健師です。特定健診を受診してみませんか？

治療中。

忙しくて、行くヒマがない。

後押ししてくれ受診をしてみようよかったよ。

ついでにがん検診を受診したら、早期のがんが見つかり助かった！

どことも悪くないと思っていたが、糖尿病と言われ驚いた！早いうちにわかってよかった！

今年度は、あなたに電話するかもしれない❤️
ご意見をぜひお聞かせください。