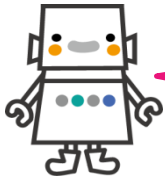


Vol.1 あなたのカラダを知っていますか？

文責：保健師 米澤



『健康だから大丈夫』『忙しくて健診なんて』と言っていた人が突然倒れた。どうして？

心筋梗塞や脳血管疾患などの生活習慣病は『ある日突然』起こるように見えます。実は血管は10年～15年かけてじわじわ傷んでいきます。でも、本人には全く自覚症状はありません。だから、「今は若いから大丈夫」「元気だから関係ない」と思っている人ほど、要注意なのです。予防するには**毎年の健診**しかありません。

健診のホント

● 実は、健診を受診した方の中で、全く異常がなかった人は、わずか

8.4%

健診のすすめ

自覚症状のない生活習慣病を

予防できるのは健診だけ！

病気になってからでは、遅い！

健診で予兆を発見して、生活を改善すれば
生活習慣病は防げます。



健診の後は、

無料で健康やダイエットのサポートが
受けられる『保健指導』も実施！

保健指導を受けた方の半数が、
翌年の健診で検査結果
が改善しました。



みんなで健診を受ければ、
みんなの保険料が安くなる！

一人でも多くの方が
健診へ行くことで、

国民の保険料負担が減らせます。

健診を受けた人と受けていない人の医療費の差

■ 1人当たり1か月の平均医療費(2013年)

健診を受けた人

17,985

10,032 円安い

健診を受けていない人

28,017

「七尾ごころ」2014年10月号(石川県七尾市発行)より

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士がいます。
健診の際は、お気軽にご相談ください。