

健康 プチ 情報

2025

秋号

10.15発行

健診は受けた後が
大切です！

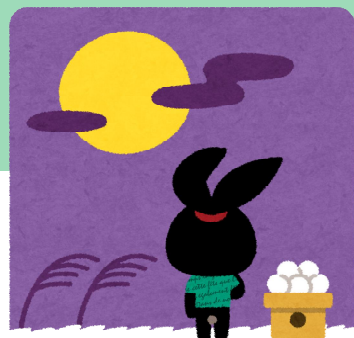


CHECK !



当てはまる項目があるか
チェックしてみましょう。

- ☐ 健診結果を確認していない。
- ☐ 今は体に不調がないので大丈夫と思っている。
- ☐ 健診結果の見方が分からない。
- ☐ どのように生活を改善すればよいか分からない。
- ☐ そもそも健診をまだ受けていない。



チェックがついた方へ
アドバイスは
裏面へ

ワンポイント アドバイス



健診は受けた後が大切です

高血圧、糖尿病などの生活習慣病は自覚症状が現れにくいです。この機会に自分の体の状態を振り返り、病気を予防しましょう。



結果をよく確認する

基準値との比較だけでなく、過去の健診結果と比べることが大事です。

数値に変化がある場合は生活の変化を振り返ってみましょう。



医療機関の受診が必要な値 だったら？

健診結果だけでは詳しい体の状態は分からないため、早めに医療機関を受診しましょう。

受診の際は健診結果を忘れずに！



今こそ、生活習慣を見直すチャンス

普段の食生活などの生活習慣が健診結果に現れます。これからも健康に過ごすために、生活習慣を見直してみませんか？



結果の見方や生活習慣を改善する方法が知りたい方は
健診結果説明会へ

申し込みは 健康づくり課保健指導係 34-5445 まで



ホームページ

保健師・看護師・栄養士
に相談できます。

健診受診を希望の方は早めにご相談ください。

お問い合わせは 健康づくり課健診係 34-5443まで

次回
予告

冬号 2026.2月発行予定

編集後記

ようやく暑さが落ち着きましたね。芸術の秋、スポーツの秋などと言われますが、今年の秋は何を楽しめますか？皆さんにとって実りある秋になりますように。（一体化チーム一同）