

受けて
活かそう

年に①度の 健康チェック!

健診と生活習慣改善で健康管理を!

健診の最大の目的は、これからかかりそうな病気の予防にあります。メタボリックシンドロームをはじめ、ガン、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、自覚症状がないままに進行するものがほとんどです。しかし、健診を受ければ、その結果から生活習慣病を引き起こす危険性のある乱れた食生活や過度の飲酒、喫煙、運動不足など日頃の生活習慣の体への影響にいち早く気づくことができます。

健康管理には定期的に健診を受けて体の状態を確認し、生活習慣を見直すことが欠かせません。以下を参考に健診結果を上手に活用してください。



上手に健診を受けるポイント

健診前も普段通りの生活をする



健診の1週間前からいきなり優等生になっていませんか?健診は「よそ行き」ではなく自然体で受けることが大切です。

健診結果は保管して比較する



少しずつ変化している項目はありませんか?毎年比較することで、自覚症状がなくても病気の芽を見つけ予防に役立ちます。

悪い結果を放っておかない



要再検・要治療などの結果は自覚症状がなくても放っておかず、必ず医療機関の受診を。同時に生活習慣を改善するチャンスと捉え、健康づくりに役立てましょう。

**2020年度の健診の
申込を開始します!**

共済組合では、みなさんの健康づくり・健康管理を目的に短期人間ドックなどの健診事業を行っています。申込書を1月下旬頃に配付します。健診を受けて、健康状態をチェックしましょう!

※任意継続組合員(2020年度も引き続き資格を有している方に限ります)で、健診を希望される場合、共済組合福祉課までご連絡ください。

お問い合わせ先 福祉課 ☎082-545-8886