



健診を受けましょう

いつまでも健やかで充実した生活を送るためには、日々のちょっとした心掛けが大切です。心と体が元気になれる、健康づくりのポイントを紹介し
ます。

健康づくりのスタートに
健診を受けましょう！37.4%
60%

特定健診受診率

(平成29年度 大分市国保加入者の状況)

国の特定健診受診率 目標値

生活習慣病は、自覚症状がないまま肥満・高血糖・高血圧などが起こり、じわじわと血管を傷つけています。このようなリスクが長く続くことで、動脈硬化症や虚血性心疾患、脳血管疾患などの病気につながる可能性があります。

しかし、日々の習慣(食事や運動)を振り返り、少しずつ改善することで、生活習慣病の予防や進行を遅らせることができます。そのために、内臓脂肪の蓄積を起因とした生活習慣病に着目した特定健診を40歳から行っています。

健診結果をもとに生活習慣を見直すときには、保健師や管理栄養士がサポートしていますので、お問合わせください。

おおいたヘルスケアファイル

ココロ
カラダ
ゲンキ

自分の健康は自分で守る！

年に1回は健診を受けて、自分の身体の状態を確認しましょう。毎年の検査値の変化をみて、健康管理に役立ててください。

- 生活習慣病のリスクは、健診で早期発見できる
- 生活習慣病は、日々の習慣を改善することで防ぐことができる
- 病気が重症化しないようにリスクを放置しないことが大切

人生100年時代。自分の健康は自分で守るためにも健診を受けましょう！



問 保健所健康課 ☎547-8219