

保健師の 滑らせない、転ばせない話

～大丈夫です。健診や保健指導は怖くない。～

40代を過ぎると、生活習慣病にかかる危険性は高くなります。

また、病気の6割は生活習慣病に起因しています。

そこで、

① 特定健診で健康をチェック！



「健康だば、なんも問題ね」「忙しくて受けでる暇ねー」

→ そう言って、何年も健診を受けていないことはないですか？
自覚症状がない間も、進行している病気があります。
危険を防げる病気もあるんです。

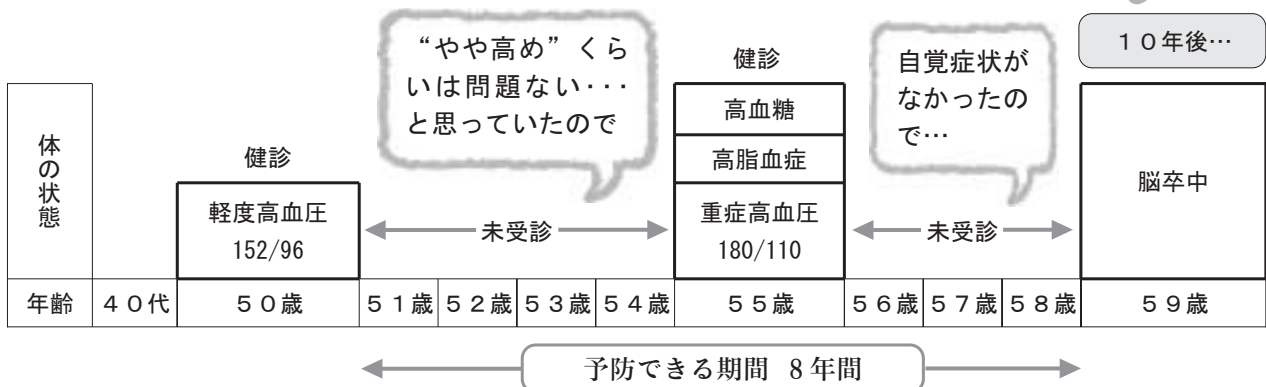


② あなたのための特定保健指導！

「生活を改善しねばだめなのは、わかってるけど・・・」

→ 一人で、生活習慣を変えるのは大変です。
そこで、医師や保健師、管理栄養士が生活改善を応援します。
それぞれの生活にあった改善策を一緒に考えましょう。
健診の結果を上手に使うことがポイントです。

生活習慣病対策をしていなければ・・・



国保は、皆さんの健康維持、増進、安定のための相扶共済組織です。