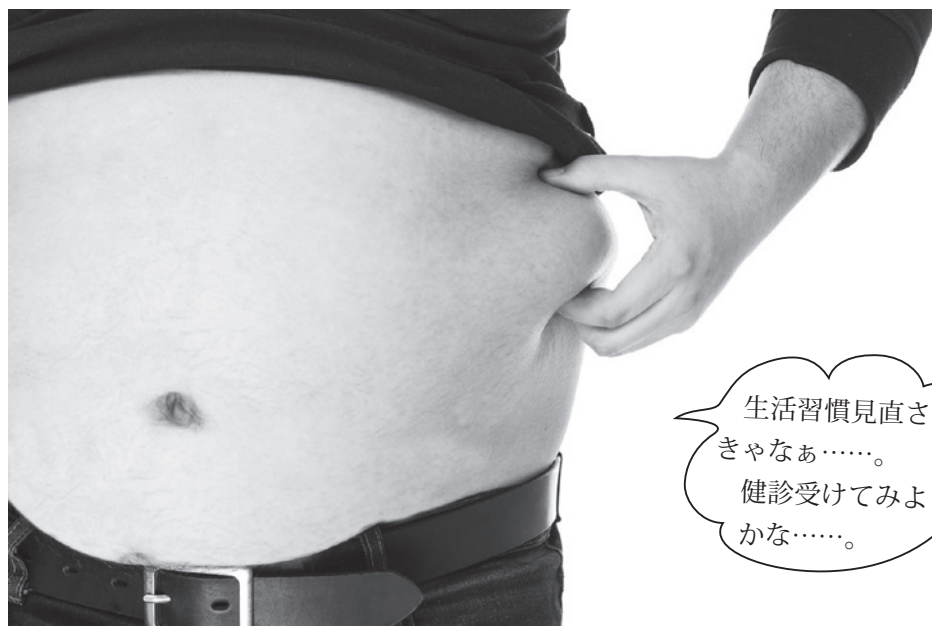


年1回 受診で安心 特定健診



特定健診は生活習慣病の「芽」がないか、確認する健診です。

生活習慣病は、自分の体がどのような状態かを確認し、その状態に応じて生活習慣を見直すなど、早めに対処すれば予防や改善が可能な病気です。

結果によっては、生活習慣を改善するための「特定保健指導」も受けられる特定健診。ぜひ、あなたの健康づくりに役立ててください。

【問】国保年金課(古河庁舎) ☎22-5111

ステップ① 健診を受けよう！

医療機関や集団健診会場で健診を受けます。保険証や受診券などを持参する必要がありますので準備しておきましょう。

健診費用

●医療機関健診 1,100円

●集団健診 1,200円

※70歳以上または生活保護を受けている人は無料。

ステップ② 健診結果を確認しよう！

健診結果によって、「動機づけ支援(メタボ予備軍)」と「積極的支援(メタボ該当)」の人には、特定保健指導の案内が届きます。

わしも健診受けたぞよ！受診の様子を動画でチェックじゃ！



ステップ③ 特定保健指導を受けよう！

保健師や管理栄養士のサポートを受けながら、生活習慣を改善できます。日々の生活を見直すきっかけとして活用しましょう。



市では、古河福祉の森会館・総和福祉センター「健康の駅」・三和地域福祉センターで集団健診を行っています。7月以降の詳しい日程は、問い合わせください。