



# 健診で カラダメンテナンス!

いつまでも元気でいるためには、定期的な健診で今の健康状態をチェックし、身体のメンテナンスをすることがいちばんです。また、40歳以上の方に実施している特定健診・特定保健指導は、ご家族として加入の方も対象です。忘れず受診するようにしましょう。

特定健診  
受診率アップを  
めざしています

忙しいし、  
健診を受けるのは  
面倒だよ

仕事などで忙しいのはわかります。でも健診を受けなかったために、病気に気づかずにいたら…?たとえば糖尿病が進行した場合、人工透析が必要になったり失明したり、脳卒中や心筋梗塞で倒れることもあります。そうなったら治療のための時間やお金がたくさんかかるだけでなく、あなたや家族の生活そのものが大きく変わってしまいます。健やかな生活を守るために、年に1度、健診のための時間をつくりませんか?



## 元気だから受けなくてもいいでしょ?

「元気だから」といって過信は禁物。自覚症状がないまま進行する病気はたくさんありますし、過食や運動不足などよくない生活習慣を続けているうちに、だんだん数値が悪化して病気になってしまうこともあります。また、体調が悪くなつてから病院に行くよりも、早期に発見して治療を始めた方が、負担はずつと少なくて済みます。元気な今こそ定期的に健診を受け、からだの状態や変化を把握することが大切です。



## 保健指導の案内が来たけど、行ってない…

せっかく時間を割いて受けた健診です。健康づくりに活用しなくてはもったいない! 40歳以上で生活習慣の見直しが必要な方が対象の特定保健指導では、一人ひとりに応じた効果的な健康支援が受けられます。頭ごなしに叱られるのではなく、無理なく生活習慣を改善できる方法を一緒に考えてくれますので、案内を受け取ったら必ず指導を受けましょう。翌年の健診では数値がよくなり、健康力がアップするはずです。



## 自分は健診を受けたけど、家族はどうかな?

職場などで健診を受ける機会のある組合員と異なり、ご家族は定期的に受けていない方が多いようです。国保組合では、対象のご家族(当組合の被保険者)に健診事業を実施しています。費用補助などもありますので、ご家族が健診を受けない場合は、ぜひ受けていただくようおすすめください。

\*がん健診は自治体でも受けられます。

