

# 健康診断の予約は、もうお済みですか？

## メタボを放っておくと・・・ 生活習慣病の重症化を招く

内臓脂肪型肥満はメタボになりやすく、メタボを放置すると重症化を招き、動脈硬化を進行させます。動脈硬化の進行は、脳卒中・心臓病など、それまでの生活が一変するような深刻な病気を引き起こすリスクを高めることもあります。



## 生活習慣病の重症化を防いで、 健康寿命をのばそう

日本では、収入の減る70歳以降に、生涯の医療費の約半分を使っています。生活習慣病を進行させて年をとると、それだけ介護が必要になるリスクも高まり、家計や周囲の負担も大きくなります。これを防ぐためにも、生活習慣病を予防・改善し、健康寿命をのばすことが大切です。

## 特定保健指導は無料です！

一般的に「保健指導」は健診機関やスポーツクラブなどで、自費で受けるものがほとんどです。そのためダイエットなどを自己流になって失敗することも・・・健保組合の「特定保健指導」を受ければ専門家にサポートを受けられるので安心です。

## 健康診断Q&A



Q1:費用や時間がかかるのはイヤなのですが・・・

A1:病気が進行してから治療にかかる時間や費用を想像してみてください。病気のリスクを早期発見する大切なチャンスなのです。

Q2:痩せているし、健康には自信があるのですが・・・

A2:痩せているからといって健康とは限りません。健康に過信は禁物なのです。

Q3:病気が見つかったら怖いのですが・・・

A3:症状が出てから病気が見つかる方が怖いと思いませんか。

Q4:健診を受けなくても、私個人の問題なので・・・

A4:健康状態がチェックできないので、病気が悪化する場合もあるのです。



## 無料歯科健診に行こう！



お口の健康、気になりませんか？セルフケアも大事ですが、歯科医院にて定期的に歯科健診を受けることで、お口の中の状態を把握できます。当健康保険組合にご加入の方ならどなたでも。

お申し込みは「歯科健診センター」へ

ホームページは  
こちら

[www.ee-kenshin.com/](http://www.ee-kenshin.com/)

歯科健診センター

