

毎年受けていますか？

健診は  
受けた後が  
大切！

# 健康診断

## まず、健診を受けて自分の健康管理をスタート！

健診を受けることは、ご自分の健康管理のスタートです。健診を受けないまま、不健康な生活を続けていると、自覚症状が少ないまま生活習慣病を発症することも・・・

健診結果でメタボの危険度が高い方には、特定保健指導等のご案内を健保組合からお送りしています。

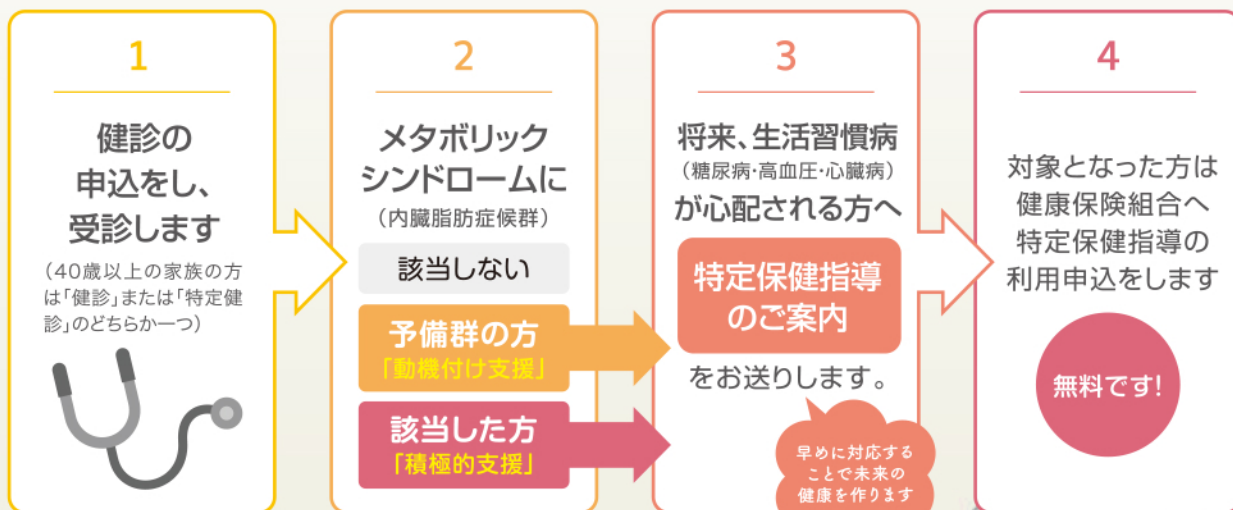
## 特定保健指導を生活改善のきっかけに

特定保健指導等の対象となられた方は、保健師等があなたの健康づくりをしっかりとサポートいたします。生活習慣の予防ができれば、あなたの健康を守り、将来の医療費や通院にかかる時間を節約できます。この機会に、特定保健指導等を利用して、毎日の健康づくりにお役立てください。

油断は  
禁物です

健康診断・特定保健指導は必ず受け、からだの状態や変化に早めに対応することが大切です。

## 健康診断から特定保健指導等までのながれ



健診のご案内については、健保だより2019年4月号をご覧ください。  
被扶養者(家族)の方へは5月に「健診のご案内」を送付しています。

ご不明な点は、当健康保険組合までお問い合わせください。(TEL:011-633-8353)