



健診は
受けた後が
大切!

毎年受けていますか?

健康診断



未来のあなたと、あなたの周りの大切な人のために…。まずは、健診を受けて自分の健康管理をスタート!年に1回の健診があなたの身体を守ります!健康だと思っても気がつかないうちに病気を発症する場合がありますのが生活習慣病なのです。

健診を受ける
メリット

生活習慣病の
早期発見

健康状態の
変化を
把握できる

健康づくりの
支援が受けられる

健康診断後の特定保健指導について

特定保健指導
とは?

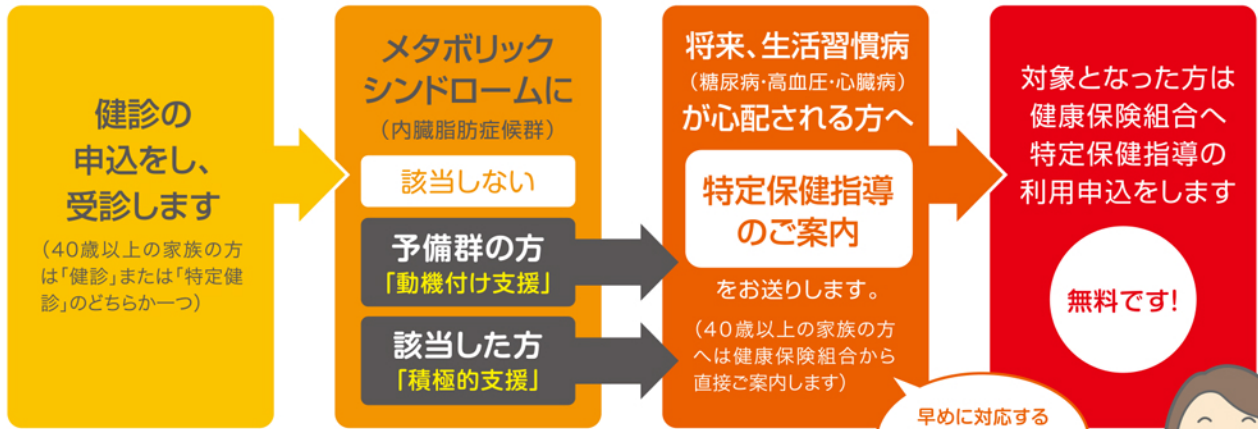
健康診断を受けた結果、自覚症状の現れにくいメタボのリスクが現れはじめた方、高くなってきた方※に対し、生活習慣を改善するための計画を保健師等の専門家のアドバイスを受けながら、生活習慣を改善するプログラムです。

指導といっても「これをしなさい」「あれをしなさい」といった指示のようなものではありません。あなたの健康を守るためにはどうしたらよいかを一緒に考え、しっかりサポートいたしますので、ぜひお申し込みください。

※健診結果で腹囲・高血圧・脂質異常・高血糖などの数値から、保健指導のお知らせが届いていませんか?

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。

健康診断と特定保健指導のながれ



生活習慣をどのように改善していくかは、自分で考えるのは難しいもの。そんな時こそ、専門家のサポートが受けられて安心です。

特定保健指導は「自分にあった健康習慣を身につけていく場」です。ですから「高血圧の家系で…」 「膝が痛くて運動はちょっと…」など日頃気になる健康上の問題や食生活、疑問点などお気軽にご相談ください。

早めに対応することで、未来の健康をつくります!



健康診断・特定保健指導を
実施されている事業所様へ
健康診断の受診率と特定保健指導の実施率向上のため、
目標値に達した事業所に対し、記念品を贈呈いたします。

目標値	令和3年度	令和4年度
健康診断の受診率	94.5%	95%
特定保健指導の実施率	20.5%	25.8%

年度(4月1日から翌年3月31日)の実施結果を集計し、該当となった事業所様へ翌年の秋頃にご案内いたします。記念品は健康関連商品を予定しております。