

# けんしんを受けましょう！

自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。定期的に健康診断(健診)や検診を受けることが、病気を未然に防いだり、早期に発見したりすることにつながります。



健康づくり、何から始めればいい？

## 健診で体の状態を把握することから始めよう

健診は、体の状態(血管の老化など)を数値で「見える化」し、未来の病気のリスクを示してくれる貴重な機会です。食事、運動、休養、禁煙など生活習慣の改善に役立てましょう。



健診を受ければ、検診は必要ないよね？

## 健診と検診、両方受けて健康長寿をめざそう

健診の目的は、健康状態を調べて病気を「予防」すること。検診は、特定の病気(がん、肝炎、歯周病、骨粗しょう症など)を「早期発見」するためのものです。健康を守るためにどちらも必ず受診をしましょう。



健診結果のどこを見る？

## 結果が届いたらすみずみまでチェック！

「異常なし」でも、まだ異常が出ていないだけかもしれない。年々数値が上がる(下がる)項目など、気になる点があれば医療機関に相談しましょう。

坂出市でも6月から特定健診、後期高齢者健診がはじまります。受けられる対象は以下の方になります。

- 特定健診・・・40歳(令和7年3月31日時点)以上の方で坂出市国民健康保険被保険者
- 後期高齢者健診・・・坂出市に住所のある後期高齢者医療被保険者

※社会保険加入中の方は、加入する健康保険組合にご確認ください。

# お元気ですか

5月