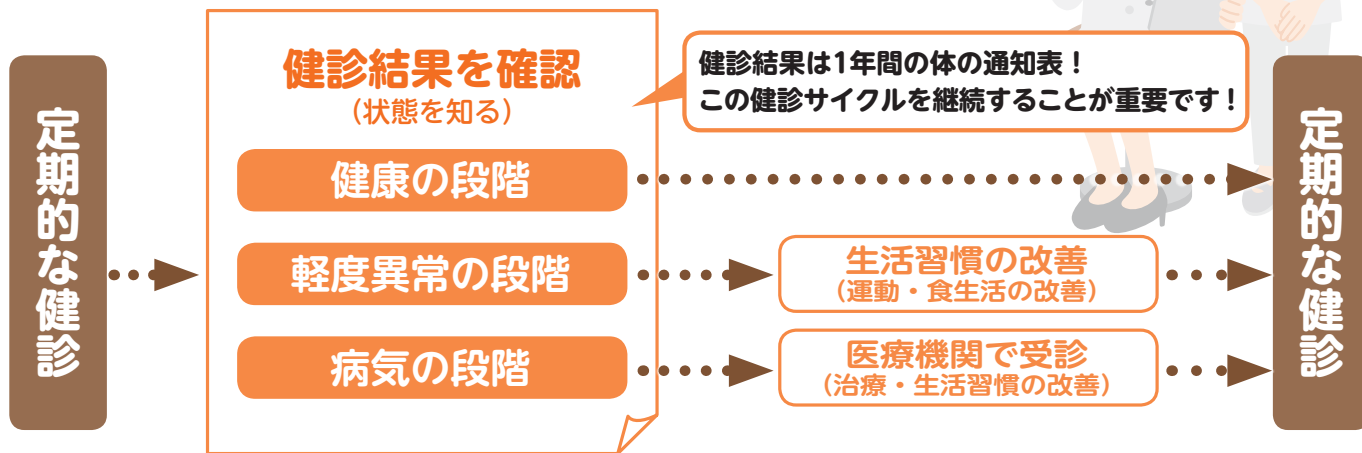


健診から健康づくりを!



健診を活用しましょう…

健診は、受けて終わりではありません。
健診結果を確認することから始めましょう!



そして健康保持につなげましょう…

健康を守るための3つの段階

一次予防 健康であることを守る!



「病気になるようにする」→

適度な運動とバランスの良い食生活、健康教育による健康増進を図る。

二次予防 すぐに見つけてすぐ対処!



「定期的な健診を受診する」→

定期的な健診で体の異常を早期に発見し、早期に治療や保健指導の対処を行う。

三次予防 重症化を予防する!



「重症化させないようにする」→

生活習慣の改善と治療やリハビリの継続で重症化予防を行う。

健康保持には、規則正しい生活、適度な運動とバランスの良い食事、そして定期的な健康チェック(健診)が必要です。元気なうちから健康づくりをはじめましょう!