

特定健診・特定保健指導を積極的に活用し、 健康を維持しましょう

特定健診は、毎年受診することによって、ご自身の身体の変化を経年で知ることができる大切な健診です。健診結果を受け取ったら、結果をしっかりと確認して健診結果に記載された指示に従いましょう。健康を維持するための大切なヒントです。

特定保健指導では、特定健診の結果をもとに、保健師や管理栄養士などの専門家のサポートを受けながら病気にならないように生活習慣の改善をしていきます。

「忙しくて受けている暇がないから」「自分で気をつけて食事、運動をしているから」などの理由により指導を受けない方がほとんどですが、忙しい毎日だからこそ、心身の健康状態に目を向けることが重要です。

個人的に専門家からアドバイスを受けて体を変えようとしたら結構なお金がかかりますが、特定保健指導に費用はかかりません。

まずは「申し込む」という行動を起こしましょう！

生活習慣病は自覚症状がないまま静かに進行し、放っておくと、やがて命に関わる重大な病気を引き起こします。病気を防ぐ第一歩になりますので、特定健診・特定保健指導を積極的に活用しましょう。

