

感染症の重症化を予防しよう!



これらは

生活習慣病です

<新型コロナウイルス 重症化のリスク因子>

- ・悪性腫瘍
- ・慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
- ・慢性腎臓病
- ・2型糖尿病
- ・高血圧
- ・脂質異常症
- ・肥満 (BMI30 以上)
- ・喫煙



重症化の予防には
**生活習慣病の予防と
コントロール**が大切!!

生活習慣病の予防のために大切なこと

バランスの
良い食事

健診受診

※詳しくは下記を
ご参照ください。

運動習慣

禁煙

節酒

ストレス
解消



おうちで
運動♪
「よかトレ」
で検索して
ね!



このQRコードから動画
を見ることが出来ます。



このQRコードから詳細ご
確認できます。

生活習慣病予防のための健診のご案内

種別	対象年齢	実施場所・お問い合わせ先
よかドック ^{サーティ} 30 (500円)	30~39歳	実施医療機関・健康づくりサポートセンター お問い合わせ:よかドックご案内センター(711-4826)
よかドック(500円) 福岡市国民健康保険の特定健診	40~74歳	実施医療機関・健康づくりサポートセンター・保健福祉 センター等 お問い合わせ:よかドックご案内センター(711-4826)
特定健診 協会けんぽ・共済・組合保険など		ご加入の医療保険者へお問い合わせください
後期高齢者健康診査(500円) 福岡県後期高齢者医療制度	満75歳以上	実施場所は福岡県後期高齢者医療広域連合 (651-3111)へお問い合わせください