

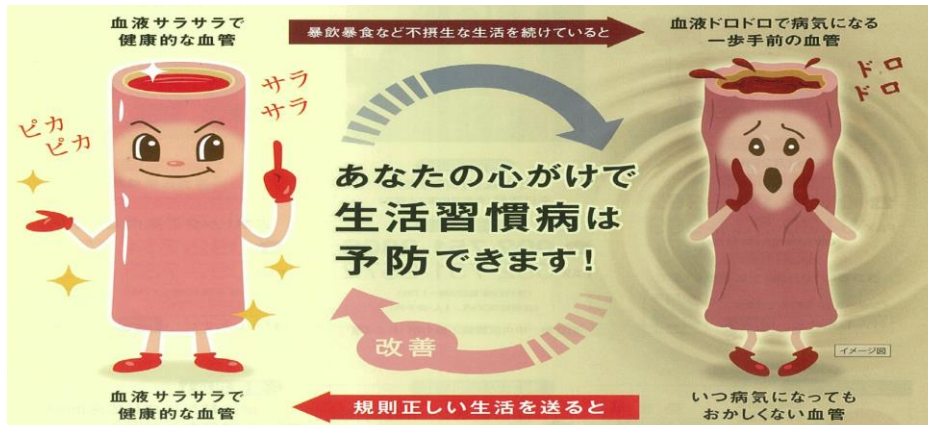


お母さんお父さん



自分の体のメンテナンスはできていますか？

福岡市の死亡原因 2 人に 1 人には生活習慣病です！
今のうちからの対策が大事です。



生活習慣病とは???

肥満・高血圧症・糖尿病・脂質異常症

肝臓病・腎臓病に代表される不健康な生活習慣が原因で
発症する疾患の総称

生活習慣改善のポイントは 4 つ

食事, 身体活動, 睡眠, ストレス



健診で体の状態をチェック！

①よかドック30 (要予約)

内容: 身体測定・尿検査・血圧測定・血液検査等
対象: 30歳～39歳の健診を受ける機会のない方
場所: 健康づくりサポートセンター, 実施医療機関
費用: 500 円

②よかドック(特定健診)(要予約)

内容: 身体測定・尿検査・血圧測定・血液検査, 心電図等
対象: 40歳～74歳の福岡市国民健康保険加入者
場所: 健康づくりサポートセンター, 実施医療機関, 市の施設等
費用: 500円

※国保加入者以外は加入している健康保険組合へお問い合わせください。

③がん検診(要予約)

- 子宮頸がん－20 歳以上
- 胃がんリスク検査(血液検査)－35 歳・40 歳
- 乳がん・大腸がん・肺がん, 胃透視－40 歳以上

④歯科節目健診(満 35 歳・40 歳・50 歳・60 歳・70 歳)(要予約)

《お問合せ》早良保健所 健康・感染症対策係(Tel851-6012)
* 託児付きの特定健診・がん検診も行っています

妊娠中に高血圧, 尿たんぱく, 尿糖が陽性だと生活習慣病のリスクが
高いというデータも...

生活習慣を整えることでホルモンバランスの乱れを最小限に

産後, 気になる髪・肌のトラブルにも効果あり



①②③④

について
詳しくはこちら

