

びょうき よぼう
病気の予防のために

けんしん う

健診を受けましょう

けんしんりょう
健診料

むりょう
無料

とうにようびょう こうけつあつ せいかつしゅうかんびょう わる
糖 尿 病 や 高 血 圧 などの生活習慣病は、だいたい悪く
なるまでほとんど **自覚症状**がありません。

せいかつしゅうかんびょう か き ふきそく せいかつ げんいん
生 活 習 慣 病 は 下 記 の よう な 不 規 則 な 生 活 が 原 因 と な り ま す 。

ストレス

た す
食べ過ぎ

しょくじ かたよ
食事の偏り

さけ の
お酒の飲みすぎ

うんどうがそく
運動不足

タバコ



こころあ
心当たりはな
いですか？



とうにようびょう こうけつあつ せいかつしゅうかんびょう
糖 尿 病 や 高 血 圧 などの生活習慣病をそのままに
しておくと、**脳梗塞**や**心筋梗塞**を起こしたり、場合に
よっては、**失明**や**透析**になってしまうこともあります。

じかくしょうじょう いちねん いちど けつあつそくてい
自 覚 症 状 が な い の で 、 一 年 に 一 度 は 、 血 圧 測 定 や
けつえきけんさ からだ じょうたい しら ひつよう
血 液 検 査 で 身 体 の 状 態 を 調 べ る 必 要 が あ り ま す 。

けんしん
それが「**健診**」です。

れいわ ねん がつまつ けんこうしんさじゅしんけん とど
令和6年3月末に「健康診査受診券」が届いた

けんしん たいしょう
あなたは健診の対象です。

けんしん う
ぜひ健診を受けてください！

※かかりつけ医でも、近くの健診会場でも  です。

あなたはどこで受けますか？

☐ 医療機関で受ける場合 → 受ける病院を決めて
その病院に予約の電話をしましょう。

☐ 集団健診で受ける場合 → 日程表を見て予約の
電話をしましょう。

けんしん 予約センター ☎ 0120-611-711



けんこう だいじょうぶ だいじょうぶ
「健康だから大丈夫」「どうもないから大丈夫」
そんなあなたこそ けんしん う 健診を受けましょう！

■ 事業受託者(お問合せ先)

かぶ
(株)コミュニティヘルスラボ

(受付時間: 平日9時~16時半)

☎0120-932-358

■ 委託元

ながさきしやくしよ
長崎市役所

ちゅうおうそうごうじむしよせいかつふくし か
中央総合事務所生活福祉1課

〒850-8685 ながさきしうお まち ばん ごう でんわ
長崎市魚の町4番1号 電話095-829-1144

けんこう
～あなたの健康のために～
けんしんけっか

健診結果はいかがでしたか？



けんしんけっか きごう おお
○健診結果は記号が多くて、わかりにくいし・・・

○どこも悪くなかったみたいだし・・・

○特に何も言われていないし・・・とおも

とど けんしんけっか こ
届いた健診結果をしまい込んでいませんか？



けんしん う ぱな
健診の受けっ放しはもったいない！！

けんしんけっか すうち み からだ なか
あなたの健診結果の数値は、見えない身体の中の

へんか まえ きづ たいせつ
変化を前もって気付かせてくれる大切なものです。

けっか もと せいかつ みなお
その結果を元に、あなたの生活を見直すことで、

こうけつあつ どうようびょうとう せいかつしゅうかんびょう よぼう
高血圧や糖尿病等の生活習慣病の予防につながる

のです。

※あてはまるものにチェックをしてみましょう。

- ☐ ① ^{いちにちさんしょく}一日三食 ^{きちん}きちんと ^た食べている。
- ☐ ② ^{やさい}野菜 ^{しょくじ}を食事 ^{はじ}の初めに ^た食べる。
- ☐ ③ ^{あま}甘い ^{かん}缶 ^のコーヒーやジュースは飲まない。
- ☐ ④ ^{まいにち}毎日、^{ある}歩いている。
- ☐ ⑤ ^{じぶん}自分の ^{たいじゅう}体重 ^{はか}を測っている。



いくつあてはまりましたか??

^{まいにち}毎日の生活習慣が ^{せいかつしゅうかん}病気の ^{びょうき}予防 ^{よぼう}にとっても大切です。健康 ^{たいせつ}相談 ^{そうだん}の中で、お気軽に遠慮なくご相談ください。



じゅうよう
重要

けんしんけっか
健診結果で

^{じゅしん}「受診が必要」 ^{ひつよう}「精密検査が必要」

^{びょういんじゅしん}というあなたは **病院受診!!**

^{じぎょうじゅたくしゃ} ■事業受託者(お問合わせ先)

^{かぶ}(株)コミュニティヘルスラボ

☎0120-932-358

^{うけつけじかん}(受付時間: ^{へいじつ}平日 ^じ9時~^じ17時)

■ ^{いたくもと}委託元

^{ながさきしやくしょ}長崎市役所

〒850-8685

^{ながさきしうお}長崎市魚の町 ^{まち}4番 ^{ばん}1号 ^{ごう}

^{ちゅうおうそうごうじ}中央総合事務所 ^{むしよ}生活福祉 ^{せいかつふくし}1課 ^か

^{でんわ}電話095-829-1144

※この事業は、^{じぎょう}長崎市が ^{ながさきし}株式会社 ^{かぶしきがいしゃ}コミュニティヘルスラボに ^{いたく}委託して ^{じっし}実施しております。

～あなたの健康のために～
ちりょう けいぞく だいじ
治療の継続は大事です

とうによびょう こうけつあつ せいかつしゅうかんびょう わる
糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、だいぶ悪く
なるまでほとんど自覚症状がありません。

そのままにしておくと、脳梗塞や心筋梗塞を起こし
たり、場合によっては、失明や透析になってしまうことも
あります。自覚症状がないので、治療は中断することな
く、定期的に継続して受診することが重要です。

あなたの健康のためには

けいぞく ていきてきじゅしん せいかつしゅうかん かいぜん
継続・定期的受診＋生活習慣の改善

がポイントです。

せいかつしゅうかんびょう か き ふきそく せいかつ げんいん
生活習慣病は下記のような不規則な生活が原因となります。

ストレス

たす 食べ過ぎ

しょくじ かたよ 食事の偏り

さけ の お酒の飲みすぎ

うんどうぶそく 運動不足

タバコ



こころあ 心当たりはないですか？





せいかつしゅうかん

生活習慣をチェック

※あてはまるものにチェックをしてみましょう。

- ☐ ① ^{いちにちさんしょく}一日三食 ^たきちんと食べている。
- ☐ ② ^{やさい}野菜 ^{しょくじ}を食事 ^{はじ}の始め ^たに食べる。
- ☐ ③ ^{あま}甘い ^{かん}缶 ^のコーヒーやジュースは飲まない。
- ☐ ④ ^{まいにち}毎日 ^{ある}、歩いている。
- ☐ ⑤ ^{じぶん}自分の ^{たいじゅう}体重 ^{はか}を測っている。



いくつあてはまりましたか??

^{まいにち}毎日の ^{せいかつしゅうかん}生活習慣 ^{びょうき}が病気の ^{よぼう}予防 ^{たいせつ}にととても大切です。健康

^{そうだん}相談 ^{なか}の中で ^{きがる}、お気軽 ^{えんりょ}に遠慮 ^{そうだん}なくご相談ください。



じゅうよう
重要

^{ていきてき}定期的な ^{ちりょう}治療 ^{けいぞく}を継続しながら

^{しょくじ}食事や ^{うんどう}運動 ^きに気 ^つを付けることが

^{たいせつ}大切です。 ^{ちりょうちゅうだん}治療中断 ^ししないでね

^{じぎょうじゅたくしゃ}事業受託者 ^{といあ}(お問合わせ先) ^{さき}

^{かぶ}(株)コミュニティヘルスラボ

☎0120-932-358

^{うけつけじかん}(受付時間: ^{へいじつ}平日 ^じ9時 ^{じはん}~16時半)

■ ^{いたくもと}委託元

^{ながさきしやくしよ}長崎市役所

〒850-8685

^{ながさきしうお}長崎市 ^{まち}魚の町 ^{ばん}4番 ^{ごう}1号

^{ちゅうおうそうごうじむしよせいかつふくし}中央総合事務所生活福祉 ^か1課

^{でんわ}電話 095-829-1144

※この事業は、^{じぎょう}長崎市 ^{ながさきし}が ^{かぶしきがいしゃ}株式会社 ^{いたく}コミュニティヘルスラボ ^{じっし}に委託して実施しております。