

健康なからだをつくること、生活習慣を振り返り、健康寿命を延ばすことが大切！



りの主役はあなた チェックしてみましよう

チェック表



「はい」が1つでも多くなると良いですね。

6 タバコは吸わない、受動喫煙を避けるために気をつけている。 はい いいえ

7 寝る前は、パソコンや携帯電話を操作しないよう気をつけている。 はい いいえ

8 毎日の起きる時間と寝る時間は、だいたい同じ時間にしよう気をつけている。 はい いいえ

9 心配事や悩みを話せる人や場所がある。 はい いいえ

10 年に1度、健康診断を受けている。 はい いいえ



市も応援します

●市では、医療機関で禁煙治療する場合の費用を一部助成する「禁煙外来受診助成事業」を行っています。
※禁煙補助薬の流通停止により、医療機関では禁煙外来を停止している場合があります



ワンポイントアドバイス

一人で悩まず、相談しましょう。

市も応援します

●こころの健康相談
精神科医師や臨床心理士などの専門家などに相談することができます。
●こころの体温計
簡単にストレスチェックを行うことができ、現状を確認できます。



健康なからだをつくるために生活習慣を確認することは大切なことです。健康セルフチェックを行い、できていないものがあれば、早速、改善に向けて取り組みましょう。市でも、それぞれの課題が解決できるような取り組みを行っていますので、ぜひご利用ください。不明な点はお気軽にご相談ください。

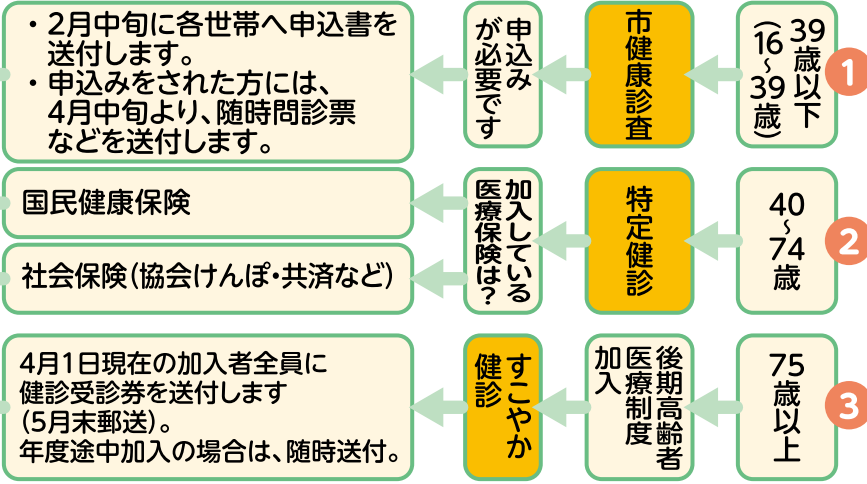
年齢別健康診断フローチャート

あなたが受けられる健康診断は？

自分は、どの健康診断を受けられるか、左記の表で確認してみましょう。

※年齢基準は、健康診断を受ける年度の年度末時点の年齢です。

〔令和4年度は、令和5年3月31日現在〕



【問合せ】健康推進課 35-3160

~10月に実施しています。