

けんしんの**異常**をそのまま**放置**していませんか？

健診を受診したら…

健診結果をちゃんと**確認**しちよる？

①健診を受ける

身体の状態を確認しましょう

頑張った成果を次の健診で確認！



②健診結果を理解する

市では「けんしん結果相談会」を開催しています！



日程の合わない人は、市健康づくり推進課までご連絡ください。

こんなあなたにおすすめ！

- 基準値を超えた人（体重や腹囲、血糖、血圧、脂質など）
- 初めて健診を受けた人
- 健診結果の見方がわからない人 など

私たち保健師・管理栄養士などが全力でサポートします！



③生活に活かす

生活習慣の改善や健康習慣の継続に役立てましょう

相談会などのサポートをぜひご利用ください！

健診結果が**基準値**を超えていた = **血管**への**負担**が大きい！

肥満 内臓脂肪が増えすぎています



動脈硬化が進行します。

高血糖 血管と神経が傷んでポロポロになります



腎不全、失明、足の壊疽(切断)

高血圧 血管に大きな負担が掛かっています



脂質異常 血管が脂で詰まりかけています



動脈硬化が進行し、**脳卒中**や**心筋梗塞**、**狭心症**を引き起こします。

がん検診で「**要精密検査**」と判定されたら…

早期のがんには、ほとんど自覚症状がありません！

がんは早期発見できると、ほとんどの場合完治するため**定期的な検診**と**精密検査**が必須です。「**要精密検査**」と判定された場合は、**精密検査**も必ず受けましょう。
市がん検診の結果、「**要精密検査**」と判定され、その後受診が確認できない場合に、市からご連絡させていただくことがあります。

