# 鴨池生協クリニックだより。2019年5月9



# 特定健認を受けて、健康な生活に努めましょう

特定健診は、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診」です。糖尿病や 高血圧などの生活習慣病は、放っておくと動脈硬化や心臓病、がんといった命に関わる病気を引き 起こす可能性があります。まずは受診して、健康状態を確認することから始めてみましょう。

#### 受診時に必要なもの

- ◎保険証
- ◎鹿児島市 いきいき受診券
- (国民健康保険加入 または 後期高齢者の方)



◎特定健診受診券(社会保険 被扶養者の方)



### あなたは特定健診を

# 受ける

#### 健康チェック

- □ バランスのとれた食事
- □ 適度な運動
- □ 十分な休養・睡眠



健診結果に 合わせた保健指導を 受けられる。



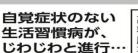


## X更低级

悪い生活習慣の継続

暴飲暴食」運動不足

不規則な生活習慣



高加圧 糖尿病 脂質異常症 不整脈など



腎不全 脳卒中 心筋梗塞

要介護状態の原因や命にこ かかわる病気に!



### すでに、治療のために定期的な検査を受けている方へお知らせです

生活習慣病等で治療中の方も特定健診の対象者となっています。 「治療中だからの健診は受けない、受ける必要がない」という方は、 医療機関からの治療情報の提出(情報提供事業)にご協力ください。



地域の困ったを解決する "生活支援事業所"

**T890-0064** 

鹿児島市鴨池新町5番8号 鴨池生協クリニック

Tel: 099-252-1321

