

未来のあなたが元気であるために...

19～39歳の人

生活習慣病健診

受けないなんてもったいない

生活習慣病健診は、その予備群の早期発見と予防を図るとともに、健康づくりへの意識を高めることを目的に行う健診です。年齢を重ねるごとにメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を

発症しやすくなりますが、若い頃から生活習慣を見直すことで予防することができます。

ご自分の健康状態を正しく知るためにも、定期的に健診を受けましょう。

人生100年時代。
若いときから
毎年受診を
習慣に！



◎対象者の年齢は、令和8年3月31日時点の年齢です。

- ◆健診内容 計測(身長・体重)、検尿、血圧測定、診察、血液検査(血糖・脂質・肝機能・貧血)
- ◆対象者 19～39歳(昭和61年4月1日～平成19年3月31日生)で、他で健康診査を受ける機会がない町内在住の人
- ◆料金 500円
- ◆実施場所 邑楽町保健センター
- ◆日程 詳細は下記日程表から
- ◆持ち物 健診受診票、健診料金(500円)
※健診受診票の裏面の「質問票」は必ず記入してからご来場ください。
※手元に健診受診票がない人は、保健センターへ連絡してください。

健診結果は
約4週間後に郵送で

健診結果は、約4週間後に郵送します。
内容の説明が必要な人には、保健師が説明させていただきます。

健診日程表

受付時間 午前8時30分～11時00分

※全日程、集合けんしん(40歳以上対象の各がん検診と特定健診等)と合わせて、同じ会場で生活習慣病健診を行います。

			5月 8日(木)	5月 9日(金)
5月 12日(月)	5月 19日(月)	5月 20日(火)	5月 22日(木)	5月 23日(金)
5月 29日(木)	5月 30日(金)	6月 1日(土)	6月 2日(日)	6月 30日(月)
7月 5日(土)	7月 7日(月)	7月 14日(月)	7月 15日(火)	7月 16日(水)
7月 17日(木)	7月 18日(金)	7月 22日(火)	7月 23日(水)	7月 28日(月)

レディスデー
女性のみ!!

申込・問合先 邑楽町役場健康づくり課(保健センター) ☎0276-88-5533

いかそう 健診

令和7年度

1. 身体の状態が分かる！

血圧測定、血液検査、尿検査などの結果から、あなたの健康状態に問題がないかどうか分かります。少しずつ危険な状態に近づいていることも早めに察知できるため、適切な対応が可能となります。

2. 長い老後を健康に！

日本人の平均寿命はおよそ男性81歳、女性87歳(令和5年簡易生命表)。毎年健診を受けて、生活習慣病を予防することが、長い老後を健康で過ごせるかどうかを左右します。

3. 生活改善のポイントが分かる！

健診結果に気になる点があったら、生活習慣を変えることで結果が改善されることがあります。何気なく行っている日常生活のどこを見直す必要があるのか、改善のポイントを健診で見つけましょう。

毎年健診を受ける
5つの
メリット

4. 病気の芽を発見できる！

身体のどこも痛くないし、不調はない…。でも、知らないうちに重大な病気の芽が芽生えているかもしれません。まずは、その芽を見つけましょう。

5. 医療費も節約できる！

生活習慣病は、いったん発症すると長期間の治療が必要になりがち。肉体的な負担はもちろん、家計にも大きな負担が。健診を受けて健康を維持し、将来の医療費負担を減らしましょう。

健康診断の結果が届いたら

異常を
認めず

毎年、健診で
健康状態を
チェック！

要観察

生活習慣を改善し
定期的に検査を

要医療

このまま放置すると危険です
必ず受診してください

健診は、受けただけでは意味がありません。
健診の結果を保管し、生活習慣の改善や病気の
予防・治療にいかしましょう。

健診結果の見方や生活習慣の改善方法など、
気になることがあったら、健康づくり課(保健
センター)へご連絡ください。

健康診断結果票

イメージ

未来のあなたが
元気であるために

隣の人は、
もう始めてる!?

おうちでくたくアプリ

New あるいて
健康アプリ
でポイント活道

生活習慣病健診やがん検診などを
受診してポイントを貯めよう。
貯めたポイントはコハクペイに！



インストールして 連携!!

詳しくは…

