

20~39歳の方へ ヘルシーチェック 健康診査

- * 血液検査も入って **500円** 
市の補助により**お安く**受けられます。
- * 健診結果を栄養士や保健師が説明します。
すぐに実践できる**具体的なアドバイス**をします。
- * **土日の開催日**もあります。
- * **お子さん連れもOK！！**
1人で座ることのできないお子さんをお連れの場合は、ベビーカーでご来所ください。(※抱っこ等によるお預かりはできません)



健診日	結果説明会 受付時間 9時~10時半
6月20日(金)	7月25日(金)
6月22日(日)	7月27日(日)
7月6日(日)	8月3日(日)
10月4日(土)	
10月5日(日)	11月8日(土)
11月26日(水)	12月24日(水)
11月27日(木)	12月25日(木)
11月30日(日)	1月18日(日)

- ・対象者：20歳～39歳の市民
- ・内 容：身体測定、血圧測定
尿・血液検査、診察
骨粗しょう症検診(女性のみ)
- ・費 用：**500円**
※費用が免除となる場合もあります
- ・受付時間：9時00分～11時30分

【問合せ・申込み】
八潮市立保健センター
電話：048-995-3381
住所：八潮市中央1-2-1
平日8時30分～17時15分
祝日・年末年始を除く

申込みはこちら



ハッピーこまちゃん ヘルシーチェック健康診査 Q&A



ヘルシーチェック健康診査って受けた方がいいの？

若いころから自分を知ることは大切だよ！
生活習慣病予防にもつながるしね



生活習慣病って、健康診断で注意されたら、
気を付ければいいんでしょ？

いえいえ、生活習慣病は若いうちからの
積み重ねの結果だよ。詳しく説明するね。



生活習慣病とは…？

- 悪性新生物=がん
- 心疾患 =心不全、急性心筋梗塞など
- 脳血管疾患=脳梗塞、脳内出血など
- 糖尿病



よく聞く病気が多いね…生活習慣病にならない
ためには、どうすればいいの？



まずは、3つの習慣を心がけてみて！
普段の生活を“ちょっと”見直すポイントを教えるね

バランスのよい食生活



からだを動かす



節酒、休息



運動するのは難しそうだけど、食生活は見直してみようかな…



そうだね、できるところからやってみよう！
保健センターではいろいろな講座を開催しているので、ぜひ参加してみてね