

《令和7年度》

※妊娠中の方は受診できません

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）

11月8日（土）

10月5日（日）

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

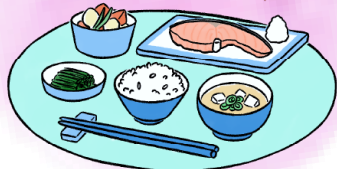


よく聞く病気が多いね…生活習慣病にならない
ためには、どうすればいいの？

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

