

皆さんは毎年、健診を受けていますか？新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、医療機関への受診を控える傾向が強まっています。コロナ禍でも持病の治療や健診等の健康管理は重要です。健診を受けて自分の健康状態を知り、生活習慣を見直しましょう。

あなたの生活習慣は知らぬ間に、深刻な病気を引き起こしているかも？

不健康な生活習慣
食べ過ぎ
運動不足
喫煙



腹囲が増す
肥満
メタボリックシンドローム
(内臓脂肪性症候群)



生活習慣病
高血圧症
糖尿病
脂質異常症 等



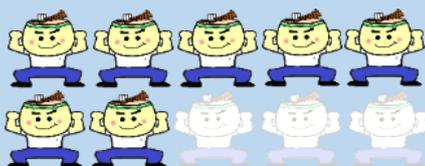
動脈硬化が進む



血管が詰まる、破れる
脳梗塞・脳出血
狭心症・心筋梗塞
腎不全等



香川県の健診(健康診断や健康診査)や人間ドックの受診率(20歳以上)



10人中約7人
(71.6%)が健診
や人間ドックを受
けています！

(H28 国民生活基礎調査より)

まいにも健康チャレンジ!
マイチャレンジかがわ!

健診を受けると、
ボーナスポイントがもらえます！



Google Play
でダウンロード



App Store
でダウンロード

健診や人間ドックは受けた後も大切です。
健診結果をしっかりと確認して、毎日の生活改善
に活かし、健康な毎日を過ごしましょう。

◆今月の“うどんうどんどうサポートツール”◆

<健診データマスターシート>

- ①自分の健診結果と健診結果早見表を比較し、健診結果の振り返りをする。
- ②健診結果を記録表に記入する。目標体重を決めて、体重を記録する。



11月8日は
「いい歯の日」

「健康の入口はお口から」といわれています。いつまでも自分の歯で噛んで食事をとることは、心身の機能を維持するうえで重要であることがわかってきました。歯周病は初期の段階では痛みがないまま自分でも気づかないうちに進行することがあります。かかりつけの歯科医院で定期的に受診しましょう。

～県民公開講座を開催します～

テーマ：健康寿命延伸につながるお口の健康

日時：令和2年11月15日(日) 10:00～11:20

場所：サンポートホール高松 6階61会議室

受講方式：「会場受講」もしくは「Web 動画受講(後日)」の選択制

入場
無料



※詳細は添付のチラシをご覧ください。