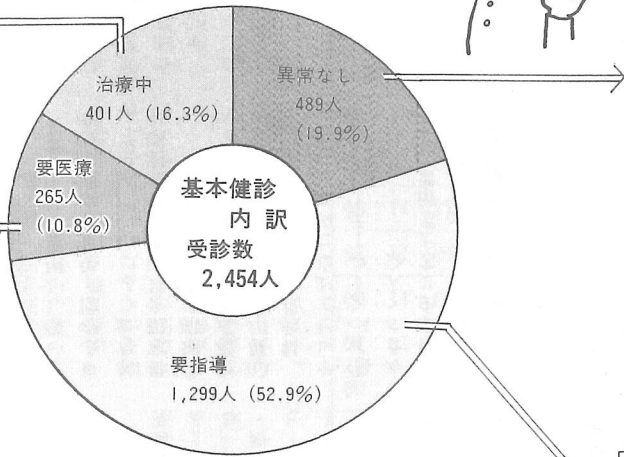


健康づくり

あなたの結果は
いかがでしたか？



健診を受けなかった方へ

自分の体を一番知らないのは自分自身

健診は病気を早期発見できるという利点があります。同時に自分の体の変化を数値の変化でみる事ができます。
悪いところがあると恐ろしいといって、健診を受けない人がいますが、検査結果をみると意外と若い自分の体に驚くこともあるはずです。
健診は今日までの自分を知り、明日からより意欲的に生きるためのものと考え、積極的に受診しましょう。



成人病は習慣病



成人病の芽は生活習慣の中に潜んでいます。栄養の偏り・不規則な食事・睡眠不足・ストレス……などの悪い生活習慣が積み重なって発病の大きな誘因になるからです。
健診の結果は異常なしでも、日頃の暮らしぶりを点検して、問題点があればそれを改善していくことが大切です。

生活習慣の軌道修正を



健診で、少しでも異常がみつかった方は、今日からでも生活習慣を改善していきましょう。結果が悪くても「痛くもかゆくもないから」「今日、明日どうなるも」
これではいけませんね。健診で自分の体の状態をチェックし、それを生活改善に生かしてこそ、より健康な未来が約束されるのです。くれぐれも受けつ放しにしないように！

健診で、少しでも異常がみつかった方は、今日からでも生活習慣を改善していきましょう。結果が悪くても「痛くもかゆくもないから」「今日、明日どうなるも」
これではいけませんね。健診で自分の体の状態をチェックし、それを生活改善に生かしてこそ、より健康な未来が約束されるのです。くれぐれも受けつ放しにしないように！