

## 健康診査・各種がん検診のお知らせ

「健康診査」は、血液検査や血圧測定等で異常を早期発見しメタボリックシンドロームや生活習慣病の予防につながります。「各種がん検診」は、がんの早期発見、早期治療につながります。1年に1度は健康診査を受け自分の健康状態を確認する機会としましょう。

### 「健康診査」

	(自己負担)	(期 間)
特定健診 (山口市)	1,000円	6月1日～12月20日
後期高齢者 (75歳以上)	500円	受診券到着後～3月31日
山口市生活保護者健診	無 料	6月1日～12月20日

協会けんぽ、健保組合・共済組合等、山口市医師国保の方は、受診券で確認してください。

### 「各種がん検診」

	(自己負担)	(期 間)
肝炎ウイルス検診	1,000円	500円 (70歳以上) 6月1日～12月20日
大腸がん検診	900円	500円 (70歳以上) 6月1日～12月上旬まで
前立腺がん検診	1,000円	500円 (70歳以上) 6月1日～12月20日

自己負担金は、受診券で確認して下さい。

### 健診結果から生活習慣の見直しを！

健診結果をご覧になった日は、年に一度の生活習慣の見直しの機会です。ご自身の身体(病気)の状態を知って、健康な生活を送る工夫を考えてみましょう！

### 生活習慣の改善のすすめ

- 食 事 主食・主菜・副菜を組み合わせて、3食でバランス良く！  
塩分を控えめに！（減塩醤油、減塩味噌汁などを活用しましょう）
- 運 動 運動習慣を週2回作ることから始めましょう！  
今より10分多く動ける運動がお勧めです。（散歩、体操）
- タバコ 禁煙をしましょう！\*やめると病気のリスクが下がります。
- 飲 酒 飲酒は適量が長生きの秘訣！休肝日も作りましょう