

健康診断(特定健診)

# 受けっぱなしに していませんか？

**山形県**(国保+被用者保険)の**特定健診受診率は65.2%**(R1)で**3年連続全国第2位!**

国保のみだと**3年連続全国第1位!**

しかし!**特定保健指導率は29.2%**(R1)で**全国第12位!**

※ 厚生労働省 HP よりデータ参考

対象になったら、**特定保健指導**も受けましょう!



健診を受けたんだから、指導まで受けなくても大丈夫だろう。  
べつに体調も悪くないし、指導なんてめんどうくさい。  
食事に気をつけたり運動したりすればいいんだろ。  
保健師とか管理栄養士に相談しなくて自分でできるよ。

**生活習慣病**

**数年後...**



サイコー!  
ダイエットなんて  
やってらんねえよな

**脳卒中**

生活習慣病は、初期にはほとんど自覚症状がなく見過ごされがち。  
せっかく健診を受けていても、放置してしまえば症状が出るころには重症化していて、これまでの生活を一変させる事態になりかねません。  
いつまでも元気な生活を続けていくためにも、早いうちから生活習慣を改善することが大切です。

治療にかかる時間や費用も  
最小限にできる!



だらだらだらだら...



**動脈硬化**

**心筋梗塞**



**山形県・山形県保険者協議会**

※山形県保険者協議会とは、県内の医療保険者により被保険者の健康保持増進と円滑な事業を行うために設立された団体です。