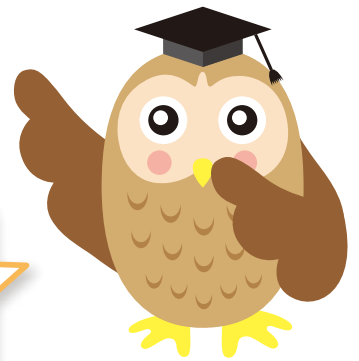


とくとく健診を受診しよう



エゾフクロウ先生

医療費を減らすには、
病気になるようにすることが最も重要だよ。
札幌市コクホに加入している40歳以上の方は、
生活習慣病を予防するために、「とくとく健診」を受診しよう。



とくとく健診

検査項目	わかること
診察	肥満、やせ、血圧の状態
血液検査	血液中の脂肪の状態(動脈硬化など) 肝機能の障害や肝臓の病気など 糖尿病の危険性
尿検査	糖尿病の危険性、腎機能の障害など

基本項目だけでは不安な人には
プラス500円で・・・



付加健診 国が決めた特定健診の検査項目は少なすぎる!という声が多かったので、札幌市ではワンコインで受けられるお得な付加健診をつくりました。

検査項目	わかること
心電図検査	不整脈、心肥大、心筋梗塞、狭心症など
血液検査	高尿酸血症、痛風、腎疾患、感染症、白血病など
貧血検査	貧血



お得に健診が受けられて、健康的な生活が送れる
なんて、まさにおトクだね!

くわしくは、札幌市国民健康保険の
ホームページや区役所などで配布している
健診パンフレットをごらんください。

とくとく健診

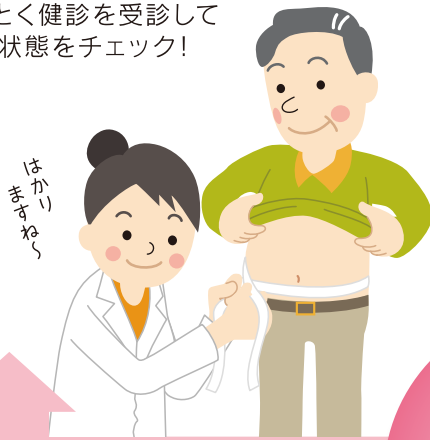
検索



とくとく健診の結果、
「このままでは生活習慣病になる可能性が高い」
という人には、保健師などが生活習慣の
改善をお手伝いするよ!

健診を受診!

とくとく健診を受診して
健康状態をチェック!



結果を確認!

健診結果から、異常の有無や
数値の変化に注目し、このままだと
どのような影響があるのかを確認!



4つの
サイクルで
健康を
守ろう!!



健康づくりをスタート!

計画に基づいて、運動や
食生活の改善などを実践!



生活習慣改善を計画!

健康を維持するために、生活習慣の
改善(健康づくり)の方法を計画!

とくとく健診は、「病気じゃないから受けない」ではなく、
「病気にならないように受ける」ことが大事なんだよ。

