



3つの「もったいない」を打ち破れ！ 健康へのSTEPアップ！

健診を受けない
のは、
もったいない

三豊市の国保加入者の約半数が健診を受けています！



充実した健診が、年に1度だけお得に受けられます。健診を受けないと、病気の兆候を見逃しがちです。早く発見し、適切に対応すれば、健康な状態に戻るのも簡単。ご予約は、同封のお知らせから実施機関を選び、電話するだけと簡単！

健診結果を
読み解かない
のは、
もったいない

健診結果は、自分の身体の中が見える
大切な情報です！



せっかく健診を受けても、判定結果だけ見て終わっていませんか。過去の数値との変化や異常値を読み解けば、体内の状態が明確にわかります。数値の本当の意味が分かると、今の自分に必要なことが見つかります。

健康管理に
役立てない
のは、
もったいない

自分に合った健康管理、見えていますか？



健康づくりは一朝一夕で成し遂げられません。多くの方が分かっているにもかかわらず…意思が弱いからではありません。なぜ取り組むべきかを理解し、自分に合った目標を立てることが継続の鍵です。

三豊市は、あなたの健康づくりを応援します

まずは、お気軽に健康課へご相談ください！ 保健師や管理栄養士、歯科衛生士などの専門家が、健診結果の解説や、あなたにぴったりの健康づくりをサポートします。

- ◆ お電話でのご相談はこちら：三豊市 健康課 ☎0875-73-3014
- ◆ 三豊市ホームページもご確認ください：二次元コード

