

健診結果  
ここに注目!!



# 健診を受けた後はどうしたらいいの？

健診結果をさらっと見て終わっているあなた!  
生活習慣病は、手遅れになるまで自覚症状がないことが多いことを知っていますか？

## 1 メタボリックシンドローム判定

メタボリックシンドローム(内臓肥満)に該当している方は、動脈硬化が進んでいる恐れがあります。  
**案内が届いた人は、特定保健指導(無料)を受けましょう。**



## 2 検査結果(血液検査や尿検査・血圧など)

個々の検査値が、正常の範囲から外れていないかを確認します。今回異常なしでも、過去の結果と比べて悪化している項目を見つけたら、生活習慣を見直すチャンスです。

## 3 健診結果

**異常なし**

今の状態を保つために日頃の健康づくりと毎年の健診を。

**要指導**

生活習慣改善が必要です。特定保健指導の案内が届いた方は、必ずご利用いただき、日常生活の中でできる生活習慣改善を一緒に考えましょう。

**要受診**

すみやかに医師と相談し重症化を予防しましょう。

健診結果をちゃんと見てなかった



生活習慣・お薬で血管への負担を減らそう!

**健診結果が基準値を超えていた!  
つまり 血管に負担がかかっています!**

(健診結果をもとに、神戸市では必要に応じて訪問・電話等での健康相談を行っています。)

からだに  
何か変化が  
ありませんか?



健診や健康相談、受診を通して  
あなたの「今」を知ることが大切です!

## コロナ太り・フレイルにご用心!!

外出自粛で体重が増えてしまった!という人、メタボは心臓や脳の疾患に、その他の生活習慣病もコロナ重症化のリスクになります!また、運動不足や人との接点が減ったことで「介護が必要な一歩手前」の状態、「フレイル」になる人もいます。

人混みさけて  
運動しようか



## 神戸市国保加入の人へ

### 令和4年度から始まるおトクなお知らせ!



人間ドックや職場健診を  
受けたあなた!

詳しくはコチラ



特定健診のかわりに結果を提出すると、「QUOカード3,000円分」がもらえます!

### 40歳のあなた!

なんと、特定健診を受けるだけで、「QUOカード1,000円分」がもらえます!

詳細は [神戸市国保 特定健診](#) [検索](#)

えっ私?!



## 65歳の人にオーラルフレイルチェック

オーラルフレイルは、口の機能の衰えをいいます。口が渇く、滑舌が悪い、わずかにむせる、食べこぼす、飲み込みにくい、噛めない食品が増加するなどの状態です。

詳細は [神戸市 オーラルフレイル](#) [検索](#)

口腔体操の  
動画はコチラ



神戸市  
ホームページ



ささいな衰えに  
早く気づき  
対応することが  
大切です



## シニア健康相談ダイヤル

☎078-322-5999 FAX078-322-6052

10:00~15:00(土・日曜、祝日、年末年始を除く)

食事・運動・体調に関すること、医療機関への受診相談などシニアの人の健康相談全般を受け付けています。



看護師が  
対応します

## 健康リスク改善事業

市内在住の65歳以上の人または健康高リスク者(※)を対象とした**無料**のサービスです。

※健康診断で1つ以上「正常範囲外」の項目がある人

内 容  
・ 体力測定と運動指導(6カ月で3回)  
・ スポーツジム利用(週1回)

### ASICS Conditioning Station

予約・お問い合わせ ☎078-652-5203  
平日 9:30~22:00 ※火曜定休日  
土曜 10:00~20:00 日曜・祝日 10:00~18:00

委託先:アシックススポーツファミリーーズ

