

健診結果
ここに注目!!



健診結果の見方

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?

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!



1 メタボリックシンドローム (内臓肥満) 判定

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。過去の結果と比べて、毎日の生活を振り返る機会にしましょう。

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、必ず利用しましょう。

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。〉

神戸市国保加入の人へ おトクなお知らせ!

人間ドックを受けたあなた!

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](#)



健診受診
プレゼントの
詳細はコチラ



特定健診と同日に5種類の がん検診が受けられる **セット健診!**

[胃がん](#) [大腸がん](#) [肺がん](#) [乳がん](#) [子宮頸がん](#)

予約受付 / 兵庫県予防医学協会 健診センター ☎078-871-7758
(平日8:40~12:00/13:00~17:00)

兵庫県予防医学協会 健康ライフプラザ ☎078-855-7111
(平日 8:40~12:00/13:00~17:00)

※年齢によって受けられるがん検診が異なる場合があります。
※実施施設によって受けられる曜日が異なりますのでご確認ください。

詳細は [神戸市国保セット健診](#) [検索](#)

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。



65歳と75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](#)

神戸市
ホームページ



口腔体操の
動画はコチラ



神戸市の食育ポータルサイト 「こうべ食フレ!」

あなたに合った暮らしのヒントや取組を見つけて、神戸で食を楽しむ大切に、健康を作っていきます。



こうべ食フレ!
ホームページ



「神戸名物
グルメ診断」も
楽しめます!



健康のこと、 気になるなら、みてみよう!

「健康創造都市KOBЕ」のサイトでは、健康情報やイベントなどお役立ち情報を掲載しています。ぜひチェックしてみてください!

お役立ち
情報

