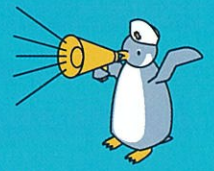




# これからの健康ルール21



あなたとご家族の健康のために、そして、わたしたちの健康保険組合を維持するために、ぜひ、実践していただきたいルールです。

## CONTENTS

### 健康は自分でつくる

ルール 01 健康づくりの主役は「あなた」…………… 2

### 健診を受けよう

ルール 02 毎年健診を受けよう…………… 4

ルール 03 がん検診を受けよう…………… 5

### 健診結果を有効に

ルール 04 要治療・要精検は必ず病院へ…………… 6

ルール 05 治療は自己判断でやめない…………… 7

ルール 06 特定保健指導でメタボ脱出…………… 8

### 健康生活へのヒント

ルール 07 20-30代  
ヘルスマネジメント力をつけよう…………… 9

ルール 08 40-50代  
元気に働けるからだをキープしよう…………… 10

ルール 09 シニア世代  
健康寿命を伸ばそう…………… 11

ルール 10 女性ならではの健康課題を知ろう…………… 12

ルール 11 禁煙支援を活用しよう…………… 13

ルール 12 お酒の飲み方を見直そう…………… 14

ルール 13 座りすぎを減らそう…………… 15

ルール 14 メンタルケアを身につけよう…………… 16

ルール 15 よい睡眠を確保する…………… 17

ルール 16 歯科健診を受けよう…………… 18

### 医療費を節約しよう

ルール 17 健康保険の現状を知る…………… 19

ルール 18 コンビニ受診・はしご受診はやめよう…………… 20

ルール 19 ムダなくおトクに薬をもらおう…………… 21

ルール 20 市販薬を上手に活用しよう…………… 22

ルール 21 接骨院・整骨院のかかり方…………… 23

