

コロナ禍でも、コロナ禍だからこそ、大切な全身のメンテナンス
生活スタイルの変化で、からだにも変化が起きているかも。健診で今のからだの状態をチェック

健診機関の
感染対策は万全

健診を受けよう
あなたも、
あなたのご家族も

今年も健診

おもな検査項目

肥満度●身長・体重／腹囲／BMI **血圧**●収縮期(最高)血圧／拡張期(最低)血圧 **血糖**●空腹時血糖／HbA1c／尿糖
脂質●中性脂肪／HDLコレステロール／LDLコレステロール **肝機能**●AST(GOT)／ALT(GPT)／ γ -GT(γ -GTP)
腎機能●尿たんぱく／eGFR* **その他***●貧血検査／心電図検査／眼底検査 *は医師の判断に基づいて実施

要精密検査・要治療 病気の可能性があるのなるべく早く受診を
要再検査 本当に異常があるかを調べる検査。軽く考えずに必ず受診を

こちらもお忘れなく！ がん検診

新型コロナ感染を恐れてがん検診受診を控えたことで、見つかったときにはすでにがんが進行していたというケースも生じています。「早期発見・早期治療」のためには、定期的ながん検診受診が欠かせません。特に、**昨年受診しなかった方は、今年は必ず受診**してください。

健診後、必要な方には特定保健指導も

メタボのリスクが高い方向けの生活習慣改善サポート。
保健師等のプロのカウンセリングが**無料**で受けられます。

積極的支援

メタボリスクが
より大きい方向け

動機付け支援

メタボリスクが
中程度の方向け

けんぽお知らせ板