

# きらり

120

2017.9 Autumn  
秋号

ご家族皆様で  
お読みください

## 特定健診・特定保健指導

受診の

### メリット

体の経年変化が  
分かる

病気になる前に  
病気の芽を  
摘むことができた

病気を早期発見できて  
治療費・治療期間が  
少なく済んだ

専門家のサポートで  
安全で効果的に  
生活習慣の改善に成功



未受診の

### デメリット

自分の体の状態が  
分からない

病気の芽に  
気付くことが  
できず重症化

治療費も治療期間も  
大きな負担に

生活習慣を  
どう改善していいのかわからない

## CONTENTS

- P.02 生活習慣病を予防するための  
特定健診・特定保健指導
- P.06 積極的に生活習慣病予防  
体を動かそう!毎日プラス10
- P.09 ウォーキングで健康づくり!  
チャレンジ!ヘルスアップウォーキング

- P.10 平成28年度決算
- P.11 平成29年度 法改正のお知らせ
- P.12 けんぽ●info