

20代、30代の方へ

年1回、自分の健康状態を確認できる機会があります。

毎日忙しくて、自分の健康チェックが後回しになっていませんか？

職場等で血液検査などの健診を受ける機会の無い方は、ぜひ受診してください！

～若い世代のヘルスチェック～

対象者

18歳以上39歳以下の方

※高校生は除く。

※年度末までに40歳になる方を除く

自己負担金

1人1,000円



※生活保護受給者は無料です。

健康診査の内容

問診



検尿



身体計測



血圧



血液検査



検査にかかる所要時間は1時間程度です。



健康とキレイを支える生活習慣を身につけましょう。

「やせ」や「肥満」も要注意です。

無理なダイエットによる「やせ」は、無月経や低体温症などの原因になります。食事や運動などの生活スタイルを見直し、BMI値を目安に体重のコントロールに気をつけましょう。

肥満は生活習慣病の原因になるばかりでなく、月経不順や不妊の誘因になることがあります。

やせ: BMI値 18.5未満

ふつう: BMI値 18.5以上25.0未満

肥満: BMI値 25.0以上

※BMI値 = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

運動を無理なく楽しく続けましょう！

適度な運動は、自律神経の働きを活発にし、全身の血行を促します。習慣化することで、生活習慣病の予防やストレス解消など、さまざまな効果があります。自分に合った運動やスポーツを楽しみながら続けましょう。



バランスよく食べましょう！

1日3食、栄養バランスのとれた食事を取りましょう。また、歯と口腔の健康のために定期的に歯科健診を受けましょう。