

令和5年度版

めざせ! がっちり健幸

「健幸で始めま賞」を受賞しよう

令和4年度中に病院（医科）にかかっておらず、また特定健診や人間ドックを受けていない方

今年度中に特定健診や人間ドックを受けると、**副賞**がもらえます！

40歳から74歳の国保被保険者の方のみ対象です。

申請が
必要です



QUOカード 500円分

「スマホ de ドック」を受診しよう

20歳から29歳の国民健康保険被保険者の方は

無料で受診していただけます！ 予約はスマホやパソコンから

先着
100名限定

「健幸でがっちり賞」を受賞しよう

世帯全員（20歳以上の国保被保険者）が令和4年度に特定健診や人間ドックを受診し、かつ令和4年度中に病院（医科）にかかっていない方

世帯主にもれなく **10,000円** をプレゼント！

20代の方は、特定健診ではなく、スマホ deドックを受けている方が対象です。

申請が
必要です



現金をお振込

※それぞれの対象者となる方には、町から別途 DM 等で案内させていただきます。



ご家族や自身の健幸のためにも、
「無料」の特定健診を受けましょう。



お問い合わせ

熊取町 健康福祉部 保険年金課

TEL. 452-6183 (直通)

令和5年度の特典健診についてのご案内はこちら⇒



健康であること……そんな何気ない日常が幸せです。
それを願って、健康を「健幸」と名付けました。

なぜ特定健診を受けるのか！

point

特定健診は生活習慣病を予防することを目的に、その前兆となるメタボに着目して行う健診です。

生活習慣病は病気が進行するまで自覚症状がありません。

『体調がいいから大丈夫』と思っていないですか？

体の中では異常が進行していることがあります。

早期発見できれば、実は一番時間もお金もかかりません。

生活習慣病を発症して、後遺症が出たり、万一命を失ったらいくら後悔しても取り返しがつきません。

異常を早期発見する目安が1年とされています。

毎年1回特定健診を受診して体調チェックを行いましょう。



◎体を動かそう

最近運動不足で体重が増加していませんか？

今より10分以上多く体を動かして生活習慣病を防ぎましょう。

◎「健幸の好循環」をめざそう

生活習慣病を予防できれば、ご負担いただく医療費の抑制や保険料の軽減につながり、「健幸の好循環」になっていきます。



特定健診を受診して次の項目をチェックしましょう！

- 肥満症
- 高血圧症
- 高脂血症
- 糖尿病
- 肝臓病
- 循環器病（心臓病、脳卒中など）