

中高年の皆さん
要注意！

KOBE 

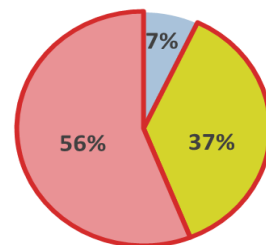


最後に自分の健康について チェックした日を思い出せますか？

《神戸の街角で実施した健康チェックの結果・・・》

約9割が**要注意***でした！！

*「医療機関受診の必要あり」 あるいは
「健診受診者や生活習慣改善の必要あり」



■ 異常なし ■ 健診受診勧奨域 ■ 医療機関受診勧奨域
※令和5年度 神戸市お気軽健康チェック結果より



知らないふりを
していると・・・

血管が傷んで、
心疾患や脳血管疾患等
の危険が高まります！

あなたも今すぐチェック！！

1つでも該当したら裏面（AやB）へ

・最後の健診から2年以上経っている。

・最後の健診を思い出せない。
もしくは健診を受けたことがない。

Aへ

・20歳の頃と比べて体重が
10kg以上増加している

・普段運動はしていない

Bへ

・食事（時間や内容）が偏っている

A

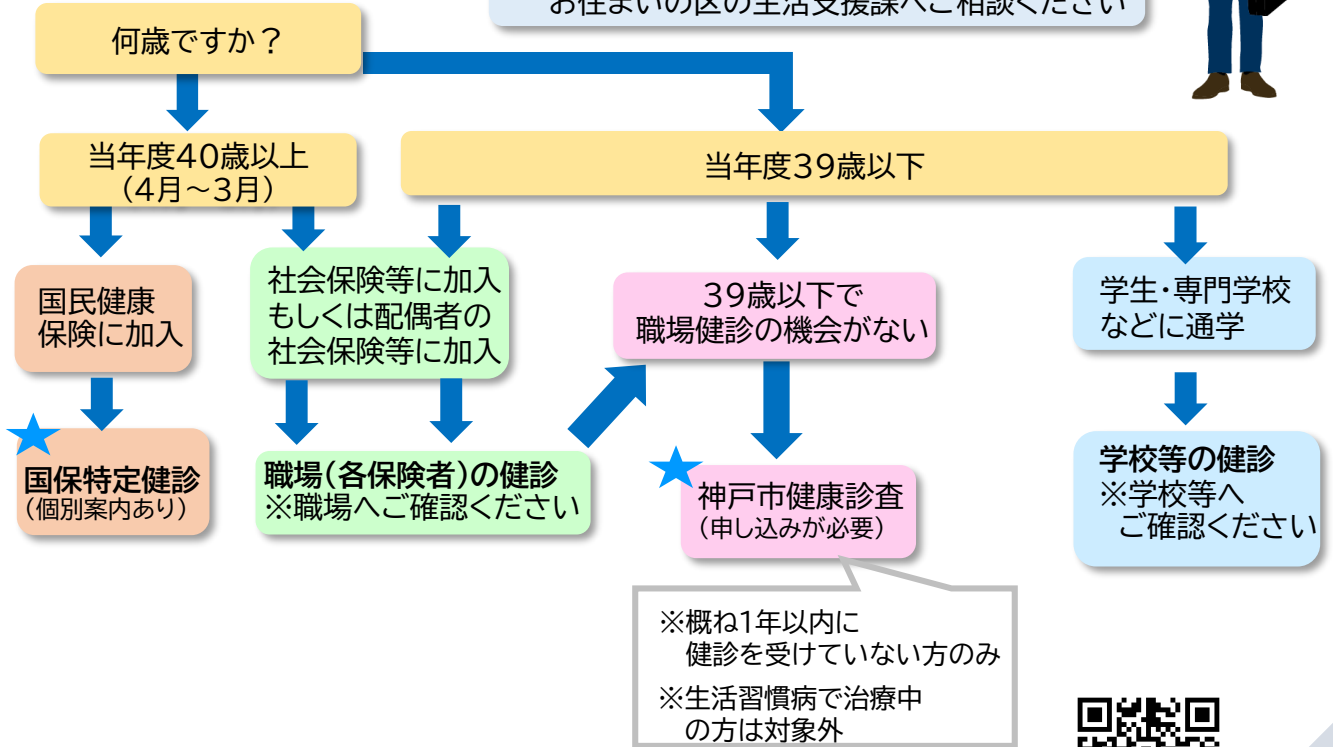
チェックに該当したら まずは「健診」を受けましょう!!

今すぐ
調べよ



あなたが受けられる健診を確認 (神戸市民の方)

※生活保護を利用されている方は、
お住まいの区的生活支援課へご相談ください



★のマークのある健診は、神戸けんしんWEB予約サイトで申し込めます ⇒



B

この機会に『ちょっと生活にプラス』できることを 見つけてみませんか?

運動をプラス

○ちょっとした運動を動画で紹介。1日10分程度取り入れてみましょう。
(自分のペースで無理のないよう行いましょう)



今すぐ行動!
まずは二次元コードへ

食事の工夫をプラス



○「こうべ食フレ!」
ライフステージに合わせた情報やレシピを公開中!

