

# 健診を受けましょう！

八戸市健康増進計画  
第2次健康はちのへ21  
みんなで広げよう健康づくりの輪



定期的な健診受診は、生活習慣病※の予防や早期治療のために重要です。  
生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行するため、年に1回は健診を受け、  
自分自身の健康状態を正しく把握しましょう。

※生活習慣病とは

「食事・運動・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症や進行に関わる疾患」  
例) 脳梗塞、脳出血、心筋梗塞、狭心症、高血圧、糖尿病、脂質異常症、歯周病等



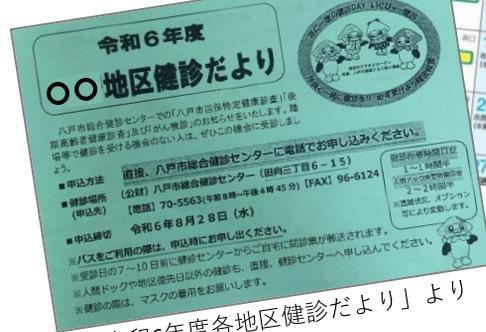
いかずきんズを囲んでいる輪には、「健康づくりの輪を広げていこう」という思いが込められています。

輪のピンク色は、八戸市保健推進員の活動時のポロシャツの色とお揃いです！！

わが家の健康カレンダーや健診だよりに掲載されているのでご覧ください！



「令和6年度版わが家の健康カレンダー」より



「令和6年度各地区健診だより」より



考案：八戸市保健推進員 八戸の健康まもり隊9期生  
問合せ先：八戸市保健所 健康づくり推進課 ☎38-0713

