

退職後の健康管理

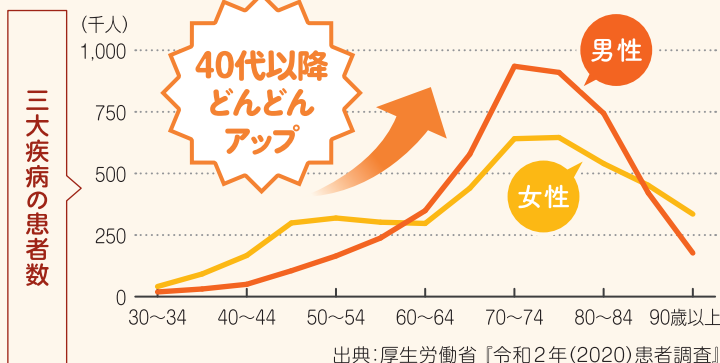
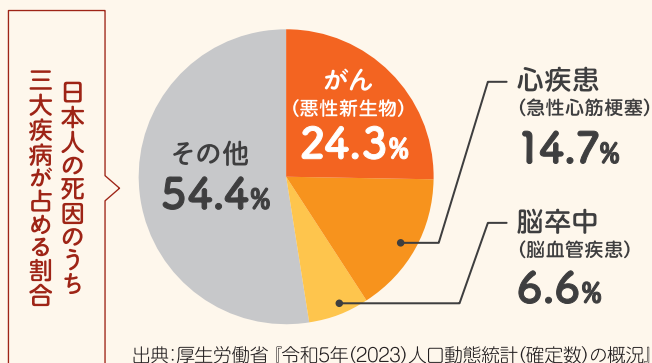


人生後半をしっかりと楽しむのに、何よりも重要なのは健康です。
これまで、職場や健康保険組合がみなさんの健康をサポートしてきましたが、
退職後はお住まいの市区町村の保健事業を利用し、
健康づくりをしていきましょう！



退職後の健康は自己管理が大切です！

がん、高血圧、糖尿病などの生活習慣病は、年齢とともに増加し、心筋梗塞や脳卒中など、命に関わる病気へと重症化することが多いです。また、環境の変化により運動・栄養不足になり不調をかかえることもあります。



3つの「診」で健康維持

1 健診

健康診断を受けよう

年に一度は健診を受けましょう。治療にお金を使うより、予防にお金を使ったほうが充実した日々をおくれます！ 歯科検診も定期的に。

2 検診

健診にがん検診をプラス

日本人の2人に1人ががんになる現代。でも、早期発見できれば、効果的な治療で元気を取り戻せます。

3 受診

精密検査や治療は迅速に

健診を受けた後、精密検査や治療を案内されたら、必ず受けましょう。自分の健康は自分でしっかり把握を！

お住まいの市区町村の 保健事業を ご活用ください！

健診だけでなく、お住まいの市区町村ではさまざまな健康づくりに役立つ事業を行っており、地域住民が気軽に利用できます。

