

健診結果チェック会のご案内

忙しい今こそ、40分だけ

「症状もないからまだ大丈夫」と思っていませんか。生活習慣病は、症状より先に健診の数値の出ることがあります。忙しく動き続ける毎日だからこそ、今の体の状態を一度確認してみませんか。

参加無料
個別健康相談もできます

予約不要
予備日程への変更は連絡不要

特典あり
測定・アプリポイント

① 何をする？

健診結果から、自分の数値の意味を確認します。
また、今日からできる健康のコツを紹介します。

② 時間はどれくらい？

講話時間は 40 分。
仕事や家事の合間にぜひお越しください。



まずは、健診結果をもって会場へ 今年の体から出ているサインを確認

対 象

以下の条件にすべて該当する方

- ☐ 130～159 / 80～99 mmHg
- ☐ 血圧の服薬なし（問診での回答）

日 程

ご都合が悪い場合は、予備日程にご参加ください。変更のご連絡は不要です。

日付	受付時間	講話時間
7月30日(木)	14:20～	14:40～

予備日	受付時間	講話時間
8月 3日(月)	10:50～	11:10～
8月 4日(火)	10:50～	11:10～

参加特典



くまもと健康アプリ 20 ポイント

血管年齢測定の無料体験

野菜摂取度チェックの無料体験

場 所

大津町役場 1 階 多目的室

※大津町役場の駐車場をご利用ください。3 時間以内の駐車は無料です。

持ってくる物

健診の結果

※健診延期などで、まだ結果が届いていない方は、当日受付にお申し出ください。

お問い合わせ

大津町役場 健康保険課 健康推進係
受付時間 平日 8:30～17:15

☎ 096-294-1075



よくある不安にお答えします

Q. 症状がないので、大丈夫なのでは？

A. 生活習慣病は、症状なく静かに進んでいきます。数値の変化は体からの早めのサインです。

Q. 忙しくて時間が取れません。

A. 講話時間は 40 分です。予備の日程への変更は「連絡なし」で OK。
記載日時以外も対応可能ですので、お問合せ先にご相談ください。

Q. 去年も同じ話を聞いた気がします。

A. 体は 1 年で変わります。今年のあなたの数値には、今の体からの「サイン」が出ています。

Q. 怒られたり、指導されそうで不安です。

A. 責めるような指導はありません。
「がまん」だけでなく「積極的に取り入れやすい」方法を一緒に考えます。

症状がない今だからこそ、選べる選択肢があります あの時、見直しとけばよかったとなる前に

大津町国保加入者の医療費 TOP10

R7 年度 入院+外来

1位		糖尿病
2位		関節疾患
3位		うつ病
4位		慢性腎臓病
5位		高血圧症
6位		統合失調症
7位		骨折
8位		脂質異常症
9位		脳梗塞
10位		肺がん

上位 10 つのうち、5 つが生活習慣病に関係する病気です。

悪化すると、治療費も負担も大きく…

心筋梗塞・脳出血・人工透析などは、生活習慣病が悪化して起こることがあります。

▶ 人工透析	45 万円／毎月
▶ 失明を防ぐ手術	100 万円／回
▶ 心臓病で手術	430 万円／回
▶ 脳卒中で手術	320 万円／回
▶ 壊疽による両脚大腿切断	153 万円／回
▶ リハビリ入院 (6 ヶ月)	700 万円以上

次のような場合もご相談ください

別の日程に説明を聞きたい／個別に健康相談をしたい／家族と一緒に参加したい など…

お問い合わせ

大津町役場 健康保険課 健康推進係
受付時間 平日 8:30~17:15



096-294-1075