



最近太ってきたけど、どうしてだろう・・・
ご飯も気をつけてるのに・・・

子どもがいるから、健診行きたくても行けない・・・



LDL? γ-GT?
読んでも全然わからないな



若者健診で 自分メンテナンス!

お得ポイント

★血液検査が無料!

★保健師の結果の見方説明がある!

★託児つき

(集団健診のみ
・無料)

※就学前のお
さんが対象。
※状況により
実施できな
い場合あり。

対象 : 18~39歳の釧路市民で、健診を受ける機会のない方や職場の健診で血液検査がない方

※18歳の方は、今年度19歳になる方を対象とします。1年に1回のみ受診となります。

内容 : 生活習慣病予防健診 (身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、医師診察)

【集団健診】 各日先着 80名!! ※くしろ市民健診で実施 ※諸事情により日程が変更になる場合があります

健診日	7/21(水)	9/21(火)	11/16(火)	12/27(月)	1/31(月)
会場	コアかがやき	サンライフくしろ	コア鳥取	市役所防災庁舎	市役所防災庁舎
受付時間	9~11時	9~11時	9~11時	9~11時	9~11時
申込期間	5/17~6/25	7/19~8/27	9/13~10/26	10/22~12/6	11/15~12/27

【個別健診】 各日定員 1名

★月~木 午後2時 実施期間 2021/5/10~2022/2/24 ※祝日や年末年始(12/25~1/10)、7/7は実施しません。

場所 : フィッシャーマンズワークMOO5階 医師会健診センター

申込期間 : 健診日の10日前まで

※健診結果票がご用意できるまで約1ヶ月かかります。

結果返却は集団・個別ともに原則面接で行っております。日程応相談。

【申込先】 釧路市健康推進課 (0154) 31-4525 (平日 8:50~17:20)

家族みんなで
健診に行こう!



今年もやります! くしろ市民健診

がん検診や特定健診等の健康診査を同時に受診できます。

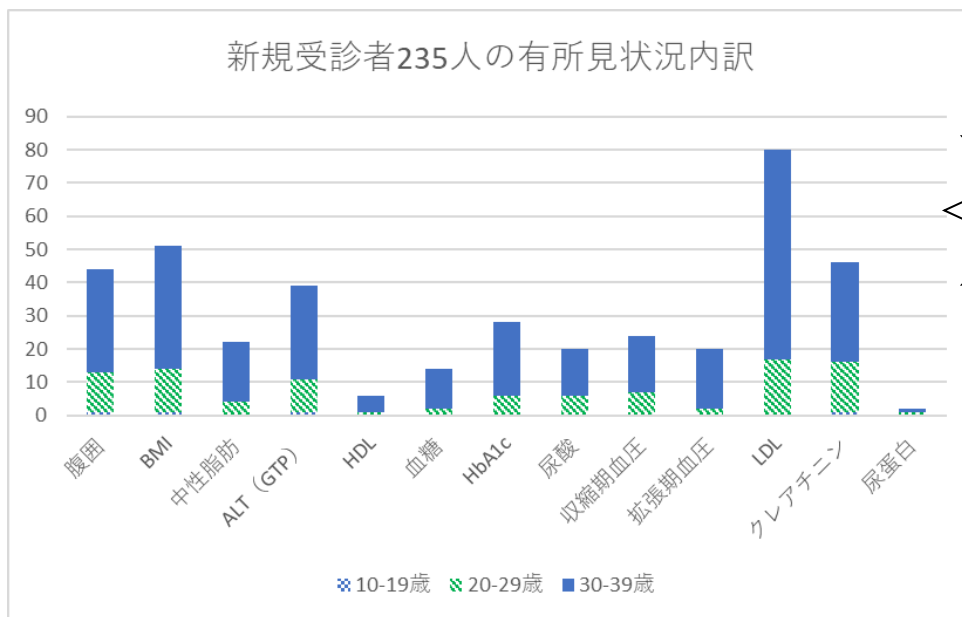
この機会にご家族みんなで健康づくりに取り組んでみませんか? 詳細は右記 QR から!



令和2年度 540人受診

**本当に健康ですか？
新規受診者 235 人のうち
146 人（62.1%）は
何らかのリスクあり*です！**

*「標準的な健診・保健指導プログラム」による、保健指導・受診勧奨に該当する者



肥満じゃなくても、肝機能(ALT)やLDL-Cが高い方がたくさんいます！！

病氣になってからでは遅い！

自分のためにも、家族のためにも年に一度の自分メンテナンス💡

～健診をお申し込みされた方へ 受診時の注意事項～

- 【食事】 集団健診は前日 22 時～、個別健診は当日 8 時～健診終了まで水・お茶・ブラックコーヒー以外の飲食禁止です。お酒は前日から飲まないで下さい。
- 【服装】 体脂肪測定時に裸足になりやすいよう、靴下でお越しください。また、診察の際に脱ぎ着しやすい服装でお越しください。マスク着用必須です。
- 【髪型】 身長を測りますので、髪を結ぶ位置にご注意ください。