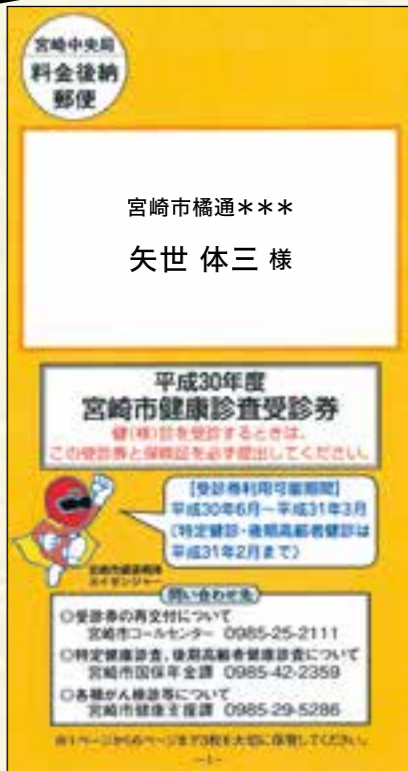


まずは **特定健診** を受けましょう！

市民のみなさんには今年5月にこの「平成30年度宮崎市健康診査受診券」をお届けしています。

受診券



まずは特定健診で今の自分の体をしっかり把握して、問題点があれば対処することが重要。はい！申し込んでください！

**特定健診とは？**

血液検査や尿検査を行うことで、生活習慣病の予防と改善を図るものです。後期高齢者は、同様に後期高齢者健診が受けられます。

対象者：35歳以上の宮崎市国保加入者、後期高齢者  
 必要なもの：平成30年度宮崎市健康診査受診券、保険証  
 費用：1,000円(後期高齢者は無料)

**特定健診の受診方法**

- 1) 集団健診：市内の各会場で受診(下記参照)。
- 2) 個別健診：近くの指定医療機関に直接申し込み。  
 かかりつけ医のある方は年に1回は特定健診を。

詳しくはココから



▼ 集団健診会場 特定健診や各種がん検診が一緒に受けられます。

場所	日程	場所	日程	場所	日程
市保健所 (JR宮崎駅東側)	8/30(木)・8/31(金)・9/1(土)・10/13(土)・11/6(火)・11/12(月)・11/26(月)・12/1(土)・12/6(木)・12/12(水)・12/20(木)・1/9(水)・1/17(木)・1/26(土)・2/3(日)・2/5(火)・2/6(水)・2/17(日)・2/18(月)・2/22(金)・2/23(土)・3/5(火)・3/6(水)・3/14(木)	内海小学校 (大字内海)	8/2(木)	県武道館 (大字熊野)	9/3(月)
		生目の杜遊古館 (大字跡江)	10/10(水)	西部地区農村環境改善センター (大字瓜生野)	11/1(木)
		青島地域総合センター 2階 (青島西2丁目)	11/2(金)	住吉公民館 (大字島之内)	11/10(土)
		東大宮小学校 (大島町)	11/17(土)	赤江東地区交流センター (恒久6丁目)	12/4(火)
市総合福祉保健センター (市民文化ホール横)	10/30(火)・10/31(水)・11/15(木)・12/13(木)・1/16(水)・1/22(火)・1/25(金)・2/21(木)	田野公民館 (旧田野文化会館)	11/27(火)	佐土原保健センター	12/7(金) 2/12(火)
	県総合保健センター 2階(霧島1丁目)	10/5(金)・12/16(日)・2/25(月)	高岡福祉保健センター「穆園館」	12/21(金)	清武保健センター

▼ 申込方法

宮崎市コールセンター(☎25-2111)にお電話を。  
 [受付時間] 8:00~18:00(土・日・祝日を除く)



半日で済むんですね。

各会場で午前中に受けて帰ることができますよ。

特集 今日から健康生活

# 健診&マイレージでシェイプアップ!!

AFTER

本当に目標に近づけるのか？

身長 165cm  
 体重 68kg  
 腹囲 78cm  
 BMI 25.0

BEFORE

身長 165cm  
 体重 80kg  
 腹囲 90cm  
 BMI 29.4

シェイプアップしたい  
 矢世体三さん  
 やせたいぞう

こんにちは。保健師のまいです。今回は、シェイプアップしたい矢世さんをサポートしていきます。結果をお楽しみに！

保健師 まいさん

こんな生活してたら明日にも生活習慣病を発症してしまいますよ！



すみません...

偏った食生活



まずは矢世さんの日常を見てみると...

運動不足



過度の飲酒・喫煙

