

中高年の皆さん  
要注意！

KOBE 

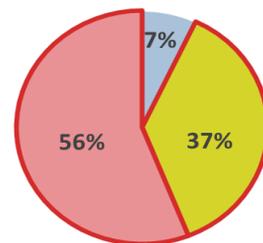


# 最後に自分の健康について チェックした日を思い出せますか？

《神戸の街角で実施した健康チェックの結果・・・》

約9割が**要注意\***でした！！

\*「医療機関受診の必要あり」あるいは  
「健診受診者や生活習慣改善の必要あり」



■ 異常なし ■ 健診受診勧奨域 ■ 医療機関受診勧奨域  
※令和5年度 神戸市お気軽健康チェック結果より



知らないふりを  
していると・・・

血管が傷んで、  
心疾患や脳血管疾患等  
の危険が高まります！

あなたも今すぐチェック！！

1つでも該当したら裏面（AやB）へ

・最後の健診から2年以上経っている。

・最後の健診を思い出せない。  
もしくは健診を受けたことがない。

Aへ

・20歳の頃と比べて体重が  
10kg以上増加している

・普段運動はしていない

Bへ

・食事（時間や内容）が偏っている



A

# チェックに該当したら まずは「健診」を受けましょう!!

あなたが受けられる健診を確認 (神戸市民の方)

※生活保護を利用されている方は、  
お住まいの区的生活支援課へご相談ください

何歳ですか？

当年度40歳以上  
(4月～3月)

当年度39歳以下

国民健康  
保険に加入

社会保険等に加入  
もしくは配偶者の  
社会保険等に加入

39歳以下で  
職場健診の機会がない

学生・専門学校  
などに通学

★  
国保特定健診  
(個別案内あり)

★  
職場(各保険者)の健診  
※職場へご確認ください

★  
神戸市健康診査  
(申し込みが必要)

★  
学校等の健診  
※学校等へ  
ご確認ください

※概ね1年以内に  
健診を受けていない方のみ  
※生活習慣病で治療中  
の方は対象外



★のマークのある健診は、神戸けんしんWEB予約サイトで申し込みます⇒

B

## この機会に『ちょっと生活にプラス』 できることを見つけてみませんか？

### 運動をプラス

○NHK「みんなで筋肉体操」  
順天堂大学・谷本道哉先生が紹介！  
毎日自分のペースで運動・筋トレしよう！



「筋肉元気体操」  
(環境省)

○「セルフリハビリプログラム」  
ちょっとした運動を動画で紹介！



「セルフリハビリプログラム」  
(神戸市)



### 食事の工夫をプラス

○「こうべ食フレ！」  
ライフステージに合わせた情報やレシピを公開中！



「こうべ食フレ！」  
(神戸市)

今すぐ行動！  
まずは二次元コードへ