

諫早市国民健康保険加入の30歳代の皆様へ

若いからといって油断していませんか？

あなたは**生活習慣病**予備群に
なっているかも・・・

危険度 CHECK！

次の1～6に当てはまるものがありますか？

- 1 20歳のころからすると**5kg**以上太っている
- 2 **運動**をする機会がほとんどない
- 3 休日は**ごろごろ**している
- 4 **朝食**を抜くことが多い
- 5 **就寝前2時間**以内に**夕食**をとることが多い
- 6 **お酒**をよく飲む
- 7 **たばこ**をすう
- 8 **夜更かし**することが多く**睡眠不足**である

上記が一つでも当てはまる場合は、年に1度の健診受診で、ご自身の健康状態をチェックしましょう。

諫早市国民健康保険では、30歳代の方を対象とした若年者健康診査を実施しています。

