# 健診に行こう

## 皆さんは今、健康ですか？
## 5年後、10年後、その先もずっと元気でいられる自信がありますか？

飲みすぎ、食べすぎ、運動不足、喫煙、ストレス過剰などの生活習慣を続けていると、今の元気のままではいられません。

健診は、病気だから診てもらうのではなく、現在の健康状態をチェックし、また病気を早期に発見するために行うものです。

健康づくりは、自分自身を正しく知ることから始まります。「気付いたときには手遅れ」では困りますね。

**自分や自分の大切な家族のために、健診を受けましょう。**

やせているから健康とは言えません。生活習慣病は自覚症状なく進みます。

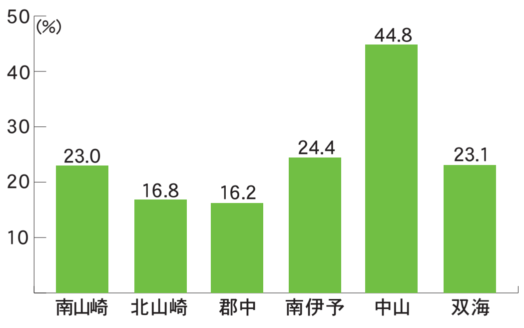
**自覚症状がないからこそ、年に一度、健診を受けて健康状態を確認しましょう。**

いざ病気になったとき、通院・入院にどのくらい時間と労力がかかるでしょうか。家族や友人との憩いや趣味の時間も削られてしまいます。

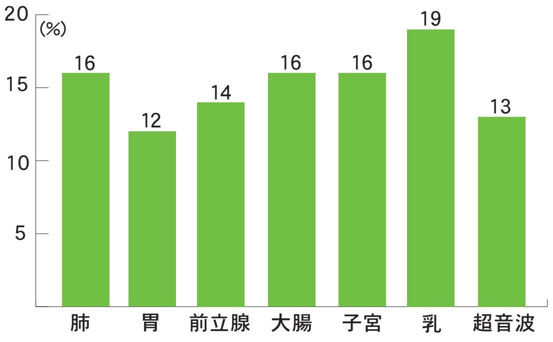
**失うかもしれない時間に比べると、健診の時間はわずかです。年に一度、健診を受ける時間をつくりましょう。**

**健診の申し込みは保健センターへ。詳しくは健康ガイド(25ページ)にて。**

### 伊予市の特定健診受診率




### 伊予市のがん健診受診率




※**特定健診**とは、生活習慣病のリスクを高める、メタボリックシンドロームに着目した健診です。