

健康診断を受けなくても

今は大丈夫! ^{でも}明日は大丈夫 ですか?

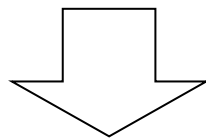
まずはチェックをしてみましょう!

- ズボンやスカートがきつくなった
- ダイエットをしていないのに急激にやせた
- 何も無いところでつまづく
- 近くでも歩くより車を使う
- しばらくの間、体重を計っていない
- 起きた時に疲れが残っている
- 夕食後2時間以内に寝てしまう
- 朝食を食べない
- 人と比べて食べるのが早い
- 口の中がネバネバして口臭が気になる
- 食べ物が歯にはさまる
- 硬い食べ物が食べられなくなった
- タバコを止められない
- 毎年健康診断を受けていない



いくつの項目にチェックが付きましたか?

チェックが 0～3個の人 : 油断は禁物
4～6個の人 : 要注意。生活習慣を見直そう
7個以上の人 : 今すぐ生活習慣を改善しよう



年に1回は健康診断を受けましょう
健診で変わるあなたの未来