

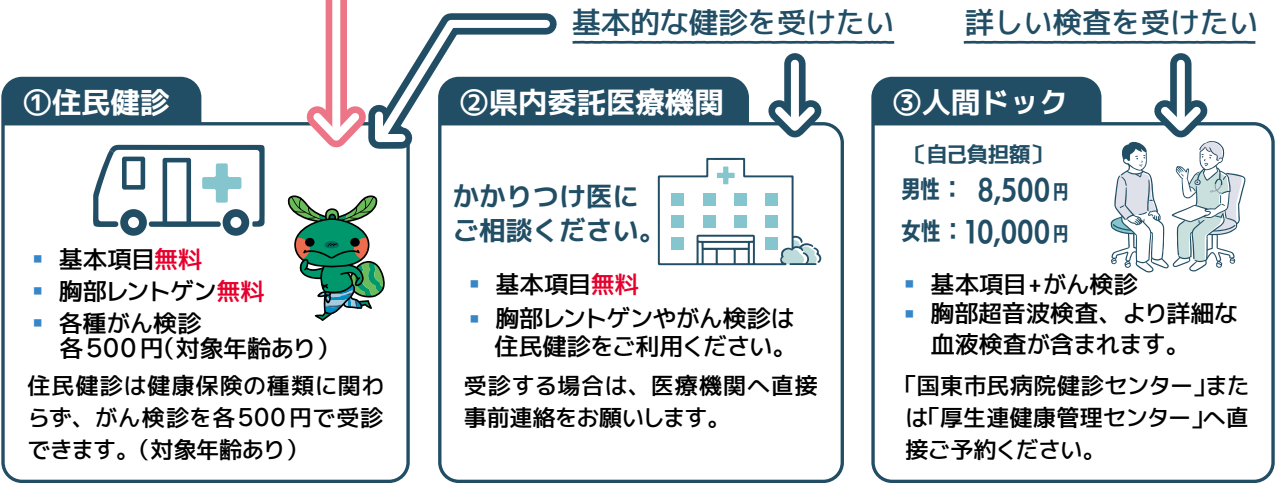
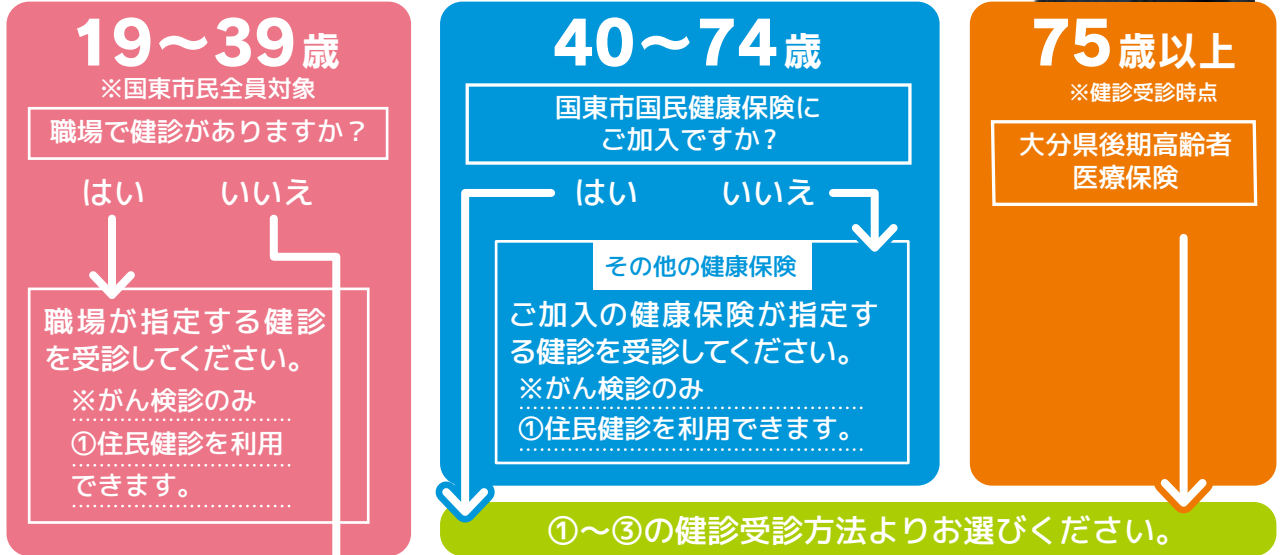


# さいしょに健診! きちんと健康づくり!

健やかな毎日のために  
健診に行こうえ!!



## STEP1 まずは自分に合った健診方法を選びましょう!



※国東市に住民票がある方が対象になります。年齢については令和6年3月末時点です。

## STEP2 健康づくりに取り組みましょう!

健診は受けたあとが大切です。結果を確認し、生活習慣を振り返り、運動や食生活の改善に取り組みましょう!

詳しくはこちら



取り組んだ自分の体の状態は毎月、体成分分析器でチェックできます!



結果はわかりやすくグラフで表示!



※健診日程や場所、体成分分析器測定日程等については市報や市ホームページなどでご確認ください。

