

## 特定健診で年1回、体のチェック!

自分の体、大切にしていますか? 自覚症状がないから大丈夫と過信していませんか? 健診では、生活習慣病になる可能性や改善方法が分かります。年に1回は健診を受けて、体の状態や変化を確認しましょう。

**受診期間** 12月21日(金)まで

**対象者** 40～74歳の市国保加入者

※治療中の人でも受診できます。まずは主治医に相談ください。

※75歳以上の人は後期高齢者健診が受けられます。

※国保以外の方は加入している医療保険者または事業所へお尋ねください。

**内容** 身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査など

**個人負担金** 900円

**申込方法**

- 各種がん検診も追加で受けられる「施設健診」は、**7月31日(火)**までに指定の医療機関に受診日を予約。
- かかりつけの病院で受診する「個別健診」は、医療機関へ問い合わせる期間までに受診ください。
- お住まいの地域で受けられる「地域健診」は、検診バスの巡回日を確認して受診ください。

今年度40歳になる人は無料!



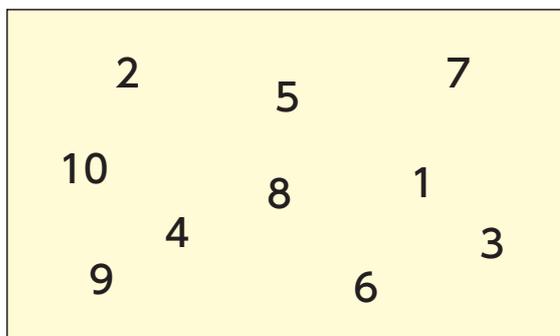
※詳細は各保健福祉センターへ。

「やってみよう!」  
今日から始める  
認知症予防

### 脳トレ 3 ビジントレーニング

数字を1から順に指で押さえていきましょう。早ければ早いほどいいです。

数字を増やしたり、押さえる順番を逆にしたり、大きさや色を変えるとより難しくなります。



このトレーニングでは前頭葉が刺激され、記憶力や注意力の持続、運動能力の向上が期待できます。紙に数字を書くだけで取り組めます。車の運転をする人、おすすめです。

協力：(一社)熊本県作業療法士会天草ブロック