

# 我が社は「健康づくり」を始めます!



**健診**  
Medical checkup

毎年必ず健診を受診し、自分のからだの状態をチェックしましょう。



**がん検診**  
Cancer screening

がんは早期発見が肝心。検診をきちんと受けて確認しましょう。



**重症化予防**  
Severity prevention

精密検査・要受診を放置せず、早めに医師の診察を。  
“知らぬが仏”は厳禁です。



**禁煙**  
No smoking

“ニコチン依存症”という病気は必ず治ります。禁煙治療へ一歩前進を!



**食事**  
Balanced diet

野菜→おかず→ごはんの順にゆっくりよく噛んでほどよい量を味わって。



**睡眠**  
Get enough sleep

睡眠は次の日への活力。忙しい方も、たまにはゆっくり眠って休息を。



**運動**  
Moderate exercise

街中は無料のジムです。  
毎日10,000歩以上でいつまでも元気モリモリ。



**お酒**  
Liquor

大量飲酒は脳の萎縮をもたらします。肝臓も週休2日をお願いします。

## 上手に医療費を節約しましょう!

### 適正受診

「ハシゴ受診」は薬の飲み過ぎにもつながりますので、やめましょう。

医療費の無駄使いにもなります



### かかりつけ医

日常的な診療や健康管理をしてくれる。「かかりつけ医」をもちましょう。

安心感にもつながります

### 薬の整理

薬剤の重複は副作用も心配です。薬のもらいすぎには注意しましょう。

かかりつけ医や薬剤師に相談を

### ジェネリック

医師・薬剤師に相談し、ジェネリック医薬品を積極的に利用しましょう。

お客様の負担額も軽減します

※余白に社名を入れてご利用ください。