

組合員健診受けて あなたも健康づくり始めませんか？

梅雨の便りも聞こえはじめるこの時期に、特定健診の受診券も届き始めます。健康診断は病気を見つけることだけが目的ではありません。自分自身の身体の変化を知る大切な機会です。自分の健康について考えるきっかけに組合員健診を受けませんか？



受けてよかった 組合員健診

実感!! 健診って大切だね!!

佐々木 武彦さん

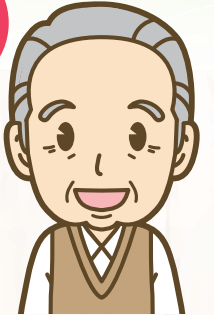


毎年、組合員健診を受けています。今回、血圧が高くなることがあったため、追加で動脈硬化検診を受けてみました。その結果は、「少し血管が硬くなりはじめています」というものでした。その結果に落ち込んでいても仕方がないので、さっそく、日々の食事を意識して果物と野菜を加えてみました。そして、ストレッチなど無理なく続けられる運動を始めてみました。半年ほどしたところには血圧が高くなることがなくなりました。健診を受けっぱなしにせず、自分の健康づくりに活かしています。

ぜひ、みなさんにも組合員健診+オプション検診の受診をおすすめしたいです。

組合員健診の結果を活かして、健康づくり!

鈴木 伸芳さん



毎年、組合員健診を受けていますが、自分の身体の状態を把握できて安心できます。先生から検査結果をきく中でCPK(筋肉)の値が正常値の下のほうでした。筋肉が落ちていることの自覚はあったのですが、やはりでした。先生から「ストレッチをやればすぐに上がります」と言われたので、毎日スクワットをやっています。太もも、お尻の筋肉がついてきました。階段をなるべく歩くようにしていますが、はじめと比べずいぶん楽になりました。



ここがおすすめ 組合員健診

- 特定健診の料金そのまま、10項目多く、詳しくわかる。
 - 尿中塩分検査で、日頃の塩分摂取量がわかる。
 - 名古屋市の公費でお得「ワンコイン検診」もセットで活用。
 - 組合員だけのオプションを付けてとてもお得にチェック。
 - 40歳未満の健診費用は 1,500円。
- ※詳しくはお近くの北医療生協の病院・診療所までお問い合わせください。
◀詳しくは先月配布のパンフレットをご活用ください。