

# 自分の健康は自分で守ろう

毎日を健康で過ごすことは、やさしいようで意外と難しいものです。

健康なときは、健康のありがたさをなかなか感じないものですが、健康を害したときに、しみじみと健康のありがたさを感じられることでしょう。

そこで病気になってから後悔しないように、バランスのとれた規則正しい食事によって病気を予防すること、運動によって体力を高めること、ストレスの解消など、日常生活の中で健康の保持増進に努めることが肝要だと思います。

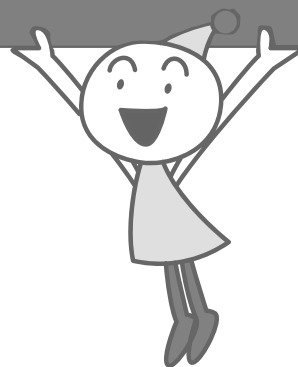
また定期的に健康診断を受けることにより現在の健康状態を知ることも大切なことです。

一回の健康診断で安心できるのは個々の環境などにより異なりますが、おおむね半年から一年間とってください。

そのためには毎年定期的に健康診断を受け、現在の健康度や、病状の進行度を把握すること、また各種検査に対するご自身の固有値を見出し、からだの変化をいち早く察知して病気を予防することが最も大切なことだと思います。

そのような意味で、この「健康管理ファイル」に過去の検査データをできるだけ多く集積して、あなたとご家族の“健康の履歴書”として有効に活用し、さらに健康で快適な生活を送られるよう健康保険組合は応援します。

平成19年6月



## 名古屋薬業健康保険組合

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

〒460-0002 名古屋市中区丸の内三丁目1番35号

業務課 (052) 211-2439 FAX (052) 231-4964

総務課 (052) 211-2294 FAX (052) 201-1678

代表 (052) 211-2326