



壊すのは簡単。 戻すのは難しい。

「メタボリックドミノ」という言葉を知っていますか？
肥満はドミノ倒しのように、様々な生活習慣病を引き起こす入口。
先ずは今、自分がどの段階にいるのか知ることが大切です。

● 生活習慣病の予防と早期発見に ●

健康に自信がある
元気な方

医療機関に
かかっている方

40～74歳の
全ての方

40歳になったら、**年に1度**の受診を！
特定健診・特定保健指導