

今までは、職場で健康診断や
健康管理をしてきていたけれど、
退職後はどうしたらいいのかな…？



＼ お住いの市町村の / 保健事業を ご活用ください



退職後も
安心♪

糖尿病、高血圧、がん等の生活習慣病は退職を迎える年代から増加し、放っておくと重症化する恐れがあります。また、日常の身体活動が、筋力の維持や向上に大きく影響を及ぼします。

お住いの地域（市町村）では、健康診断(特定健診・がん検診)の他、様々な健康づくりのイベントを利用することができます。

お住いの市町村の健康づくりスタッフや健康診断をはじめとする各種イベント等を活用して、第二の人生も楽しく健やかに過ごしましょう！

各市町村の健康づくりスタッフ



健康診断

特定健診

がん健診

健康診断
検査結果

歯科健診

ボランティアや趣味の会に参加して

仲間づくり



各種健康教室



からだ・こころの健康相談



スポーツ大会



健康フェア、ウォーキング大会等

各種イベント



詳しくは、お住いの市町村ホームページのトップ画面から検索できます。

健康

