



毎日忙しいし、
私は元気だから
大丈夫かな…



検査で異常が
見つかったら怖いから
受けたくない



＼元気な今こそ受けるとき！／

症状がなくても 健診・検診を!!

病気の中には、自覚症状がないまま
進行するものがあります。ご自身の健
康状態を確認するためにも、健診・検
診を受けてみませんか。
☎健康推進課 ☎0422-24-8571

三鷹市では、
どんな検査が
できるの？



三鷹市医師会会長の
渡邊直幸先生

市長
コラム

「健康寿命」を
延ばすには…



三鷹市長 河村 孝

「長生きするなら、元気であり続けたい」と誰しも思います。かくいう私も同じですが、「願い」だけで終わりがちです。そうならないために、まず健診を受けて、自分の状態を客観的に知ることが必要です。

市職員時代の若い頃、私は体育課という部署にいました。そこで健診と運動を組み合わせた教室を、専門の先生を招いて開催したことがあります。そのときが、私の人生で一番健康的な

時代でした。健診で体の状態を知り、問題があれば運動や食事の具体策を教わり、実行できたからです。もっとも、教室が終わったら元の木阿弥(もくあみ)になってしまいましたが。

大事なことは続けることです。運動は、三日坊主でも10回続けたら30日、100回続けたら300日になります。健診も同じで、定期的に受けることに意味があります。まずは一歩踏み出しましょう(私は運動を頑張ります)。

YouTubeで配信中

