

めざせ! 健康寿命日本一!



△富山県

公式アンバサダー 柴田 理恵

食生活！見直さんけ！ 運動習慣！始めんけ！

メタボリックシンドロームの状態を放っておくと、生活習慣病を発症するリスクが高まります。
自分の健康状態を知るために、年1回は必ず健康診断を受けましょう。

生活習慣病のリスクのある方には、健診結果を踏まえ、
専門家が病気にならない生活習慣と一緒に考える保健指導があります。ぜひ、活用しましょう。

詳しい解説動画もあります。
＼ぜひ、ご覧ください！／



健康に役立つ情報が満載！

とやま健康ラボ



健康は、毎日の“スマ歩”から



マイナンバーカードが健康保険証として
利用できるようになります！(2021年3月下旬から)



△富山県