



あなたは  
「大丈夫」  
ですか？

ご自分の体重、腹囲、血圧、血糖値を知っていますか？  
毎年**国保特定健診**を受けて体のチェックをしましょう！  
約**1万円**の費用のところ**無料**で受診できます。

**特定健診  
実施期間**

**平成31年4月25日～令和2年3月15日**

対象：昭和19年4月26日～昭和55年3月31日までに生まれのかたで、75歳の誕生日前のかた

青森県は残念ながら糖尿病死亡率第1位！  
早めの取り組みで合併症を予防しましょう！

合併症とは…

し：神経障害  
め：網膜症  
じ：腎障害



こ：梗塞  
が：がん  
に：認知症



©2017 日本高血圧学会

問い合わせ先：弘前市健康こども部国保年金課 国保健康事業係 35-1116