

30代限定!

# セルフケア健診のご案内

無料!

- ★血糖・脂質・肝機能の数値がわかる血液検査がご自宅でできる健診です。
- ★簡単な問診項目の記入で、生活習慣のアドバイスが受けられます。
- ★通常、約4000円かかる健診が無料で受けられます。

## 対象者

<以下の条件すべてに該当する人>

- ①南区に住民票がある
- ②令和3年3月31日時点での年齢が30～39歳である
- ③職場等で健康診断を受ける機会がない

## 受診方法

### STEP 1 電話で申し込む

<先着30人>

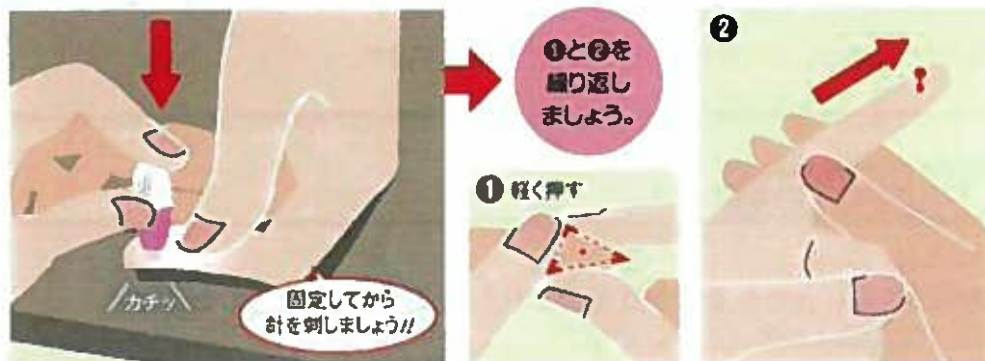
申込先：南区役所健康福祉課健康増進係 ☎025-372-6385

申込期限：令和2年10月2日(金)まで

### STEP 2 自宅で健診する

<健診日程：10月25日～10月29日>

「採血検査キット」、「問診票」が自宅に届いたら、説明書を見ながら自分で採血する。  
(指先から4～5滴)



血液はすぐに指定の容器に入れて、キットの中に入っている遠心分離機にかける。冷蔵保存して、当日または翌日に問診票と一緒にクール便で返送する(集荷可)。

### STEP 3 健診結果を受け取る

約1か月で結果とアドバイスが自宅に届きます。

【問い合わせ】

南区役所 健康福祉課 健康増進係

電話:025-372-6385