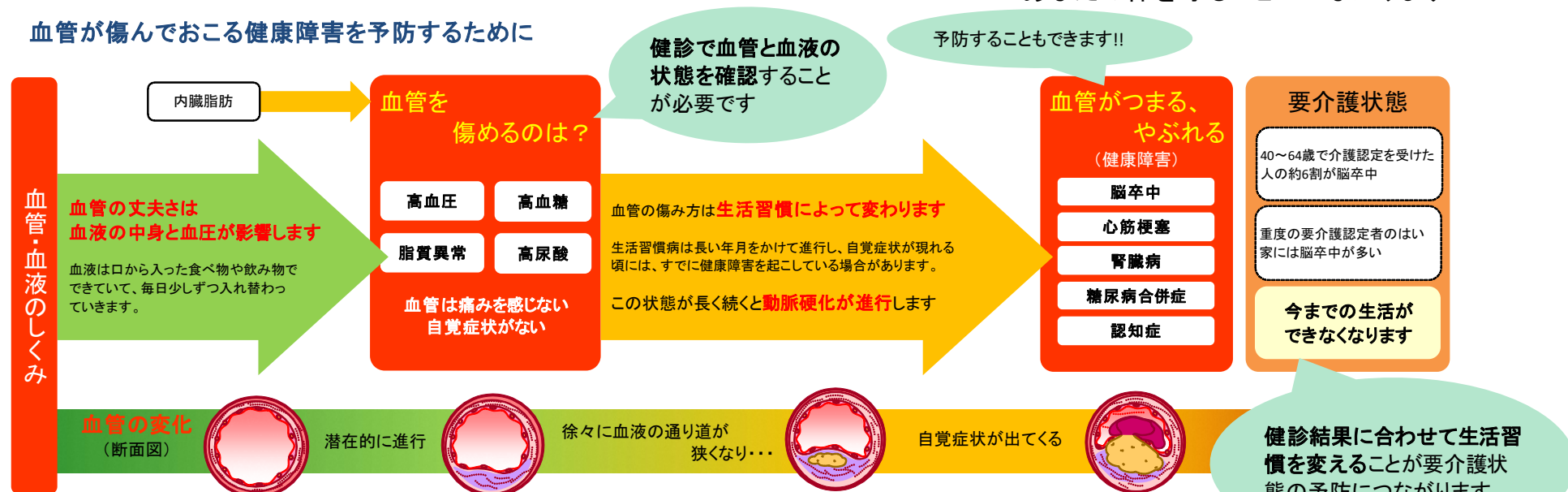


# 健診は受けることが目的ではありません。

健診結果から自分の体に起こっていることを理解し、自分の体に合った治療や生活習慣を選択することが、  
あなたの体を守ることにつながります

血管が傷んでおこる健康障害を予防するために



生涯をつうじて、毎日の生活が健康につながります

	胎児期	0歳	3歳	6歳	12歳	18歳	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳	80歳...
体の特徴	一生使う体の基礎づくりをする特別な時期 生活習慣によって成長・発達が変化する時期 <b>体づくりのスタート</b> 一生で一番成長する				次世代を生き育てる体づくりをする大事な時期 <b>体が完成</b> 成長のピーク この先は代謝が落ちていく				体の維持、機能の低下予防が大事な時期 生活習慣の積み重ね方が影響します <b>臓器が小さくなり働きが弱くなっていく</b> 若い頃と同じ生活習慣で大丈夫?				
生活習慣	おとなの生活習慣がこどもの生活習慣を作る				自分で生活習慣を選択する力をつけていく				自分で生活習慣を選択し、実行する				
	成長・発達に合わせた生活習慣が体づくりにつながる				健診結果に合わせた生活習慣が血管を守ることにつながる								

自分のことが自分でできる  
自立した生活を目指して