



あなたが**おトクに**
健診を受けられる助成券が
入っています！

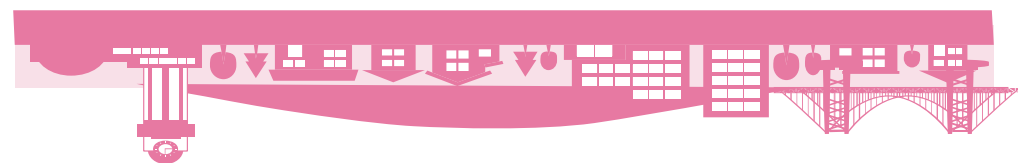
料金後納
郵便

郵便区内特別

重要

〒674-0068
明石市大久保町ゆりのき通1丁目4番地の7
TEL (078)918-5668 FAX (078)918-5584
※番号間違いにご注意ください

明石市保健予防課(あかし保健所内)



○年に1度は健康チェック
健診(がん検診、特定健診)を受けよう。
○自分に合った運動を見つけよう・続けよう。
○1日5皿の野菜料理で、バランスのよい食事を取ろう。

健診を受診し、
去年の自分と比べてみよう



見つけよう！
健康づくりの
Myパートナー

