

生活習慣を見直しましょう!

飲酒

1日1合/1缶



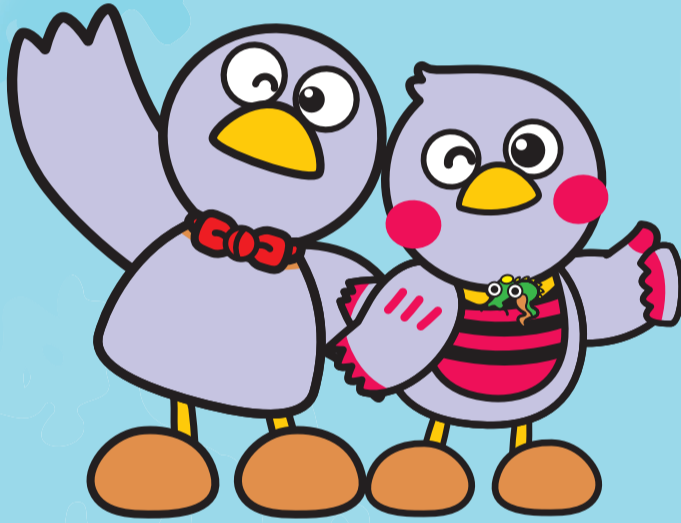
喫煙

たばこを吸わない



運動

プラス10分の運動



埼玉県マスコット
「コバトン」「さいたまっち」

食事

朝食は抜かない
夕食は就寝2時間前まで



睡眠

良質な睡眠



特定健診・特定保健指導

検索

QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です



マイナンバーカードが
保険証として使えます。

医療機関や薬局で、保険証の代わりに
マイナンバーカードを使う新たな方法。
それが「マイナ受付」です。



埼玉県保険者協議会
埼玉県・市町村・国保組合・後期高齢者医療広域連合・
全国健康保険協会埼玉支部・健康保険組合・共済組合

埼玉県医師会
埼玉県歯科医師会
埼玉県薬剤師会