



人間ドックで 健康メンテナンス



保健センター ☎67・1151 FAX67・9101 Eメール hoken@city.gamago

「要治療」が約1割、「生活習慣病予備軍」が約7割でした。この7割の方たちは、生活指導を受け、生活習慣や食事などに注意すれば、「正常」になります。

そもそも人間ドックの「ドック」は、船を点検、修理するための建物のことです。ここでは、船が故障する前に点検することで、未然に船の事故を防ぐために行っています。どんな頑丈にできた船も長い航海に耐え得るようドックに入るわけです。このように私たちも、長い人生を豊かで健康に生活するために、身近にある施設で、人間ドックを受診し、健康メンテナンスに心がけましょう。



人間ドックを受診してみようと思ったら

人間ドックには、基本コース・女性コース・その他のコースがあり、毎週月曜日、水曜日、土曜日（ただし、祝日および年末年始は除く）にご利用できます。予約は、電話やファクス、Eメールで受け付けます。詳しくは、保健センターまでお問い合わせください。

なお、人間ドックの検査は、定期的に行ってこそ意味があります。

毎年の検査データの移り変わりが病気になるための予防法を教えてください。あなたの健康は、老後の幸せの基礎となるだけでなく、家族の幸福にもつながります。

毎年忘れずに検査をするため、誕生日や結婚記念日など、あなたにとって特別な日に人間ドックを受診してみたいかがでしょうか。

保健センターでは、人間ドック以外にも女性を対象としたレディース健診、乳がん検診、子宮がん検診、骨粗鬆症検診を行っています。チラシなどでお知らせしますので、ぜひ、ご覧ください。



健康づくりのお手伝い「健康がまごおり21」

保健センターでは、市民の皆さんが健康で生き生きとした生活を過ごせるように、「健康がまごおり21」で具体的な取り組みを示し、皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。

健康づくりのエッセンスが詰まったダイジェスト版「健康がまごおり21」がありますので、必要な方は保健センターまでお問い合わせください。