

保健センターだより

保健センター ☎ 67♦1151

健診からはじまる 健康への第一歩

年齢とともに変化する自分のからだ、あなたはどろ感じていますか？肌荒れや疲れ、体型など見た目でわかるものもありますが、血管や血液の状態、内臓機能の異常は、病状が悪化するまでなかなか気づけません。健診を受けて、まず自分のからだの状態を知り、健康への道を始めましょう。

健診で、からだの状態をチェック！

「気になる症状はないから」「めんどく」と健診を受けない人はいませんか？健診を受けずにいると、栄養過多の方は、動脈硬化が進んでいたり、肝臓に脂肪がついて肝機能が低下していることがあります。また、栄養不足の方では血液の濃度も薄く、貧血などになっている場合もあります。健診では、このように血液検査から栄養状態や血管や内臓機能の傾向などがわかります。

健康診査でチェック

- 血管・血液の栄養状態(血圧・脂質・血糖)
- 肝臓・腎臓の機能 など



生活習慣病治療中の方もからだの状態を知るために健診を受けましょう！

健診結果から生活習慣を見直し、 病気の予防と改善を！

健診の最大の効果は、結果に基づいた生活習慣の見直しにより病気を予防、また改善することにあります。家族で同じ食事をしていても、運動や活動量、生活リズム、年齢などによっても健診結果は違います。健康づくりの基本は、食事・運動・休養・睡眠です。また、喫煙者(電子たばこなどを含む)は禁煙が最優先すべき取り組みとされています。生活習慣を改善することで、血液の状態や内臓の機能回復が期待できます。年に1回は健診を受けて、年齢とともに変化するからだの状態を知り、自分に合った健康づくりをしましょう。

生活習慣改善のポイント

食事

- 1日3食しっかり食べよう
- 食事のバランスと量を整えよう
- 間食、甘い飲み物など余分なカロリーを制限しよう

運動

- 日常生活の活動量を増やそう
(例：階段を利用する)
- 1回30分以上の運動を週2回以上しよう
(例：ウォーキング、体操、ストレッチ、筋トレ)



年代別の健康診査はこちら！

18～39歳の方	40～74歳の方	75歳以上の方
ヤングエイジ健診 (費用500円) 市内委託医療機関で受診できます。	特定健康診査 (無料) 加入している健康保険(国保、社会保険、共済組合、協会けんぽなど)により実施されています。	後期高齢者健康診査 (無料) 75歳の誕生日から市内委託医療機関で受診できます。
健康推進課(☎67♦1151)	◇市国保加入の方 保険年金課(☎66♦1103)	保険年金課(☎66♦1102)