

健康でしたか

健診結果のとりえ方、活かし方

9～10月に実施した健康診査では、延5904人(住民検診2776人、基本健康診査・婦人の健康診査2213人、骨粗しょう症健診915人)が受診しました。

健康診査の目的は、体の異常を発見するほか、自分の健康状態を知ることです。

測定した血圧や尿検査、骨密度に異常はありませんでしたか。個人の結果票を後日郵送しますので、大切な記録としてご覧ください。

◎正常値は柔軟性をもって

人間の体は、季節や、体調などに左右されることもあり個人差があります。細かいデータに神経質になるよりも、まず総合判定に注目しましょう。また、正常値は、検査を行う機関や測定法によって多少異なる場合があります。

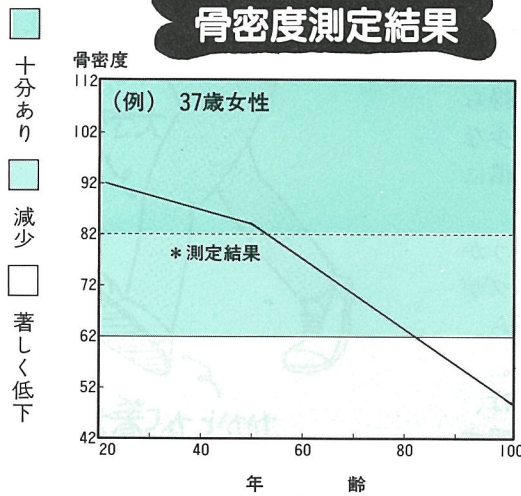
◎要指導・要医療は見過ごさないで

健診の結果、「6ヶ月後に再検査を受けてください」「医療機関で受診してください」等のメッセージが出た方でも、自覚症状がないとそのまま放置してしまう



骨粗しょう症の測定は機械に足をのせるだけ

骨密度測定結果



あなたの骨密度は 80%
 20歳の健康な人の平均と比べて 87%
 同性・同年代の平均と比べて 92%
 ——年齢別・平均骨密度カーブ

方があります。健診を受けたらその後が肝心。少しでも心配な要素があれば迷わずきちんと調べてもらいましょう。健診はそのためにするのだということをお忘れなく。

◎セルフコントロールの指標に

今年度から骨粗しょう症健診は、18歳以上のすべての女性を対象に行いました。その内70歳を超える方は

人生80年時代を快適に過ごすためにも、健診を受け自分の健康状態を把握し、生活習慣をよりよいものにするきっかけにしましょう。保健センターでは健康相談を行って、日常生活や食事についてのアドバイスを行っていますのでご利用ください。

正常値

(町の健診) ★正常値は柔軟性をもって考えましょう。

系統	身体計測	血圧	尿	肝機能	脂質	貧血	腎機能	血糖
検査項目	身長 体重 BMI 肥満度	最高 最低	蛋白 潜糖	GOT (AST) GPT (ALT) γ-GTP	総コレステロール 中性脂肪 HDLコレステロール	動脈硬化指数 血色素 赤血球数 ヘマトクリット数 白血球数 血小板数	尿酸 クレアチニン	HbA1c
正常値	+20%未満 139以下 89以下	(-) (-)	(-) (-)	10~40 5~45 60以下	男 40~70 女 45~75 3.5以下	男 13.5~17.5 女 11.5~15.0 男 430~570 女 380~500 男 42~53.9 女 37~47.9 男 3300~9000 女 40~180	男 0.8~1.3 女 0.6~1.1 男 3.8~7.5 女 2.4~5.8	70~4.1 110~5.9

健康相談日

3月22日
12月11日
11月11日
15日
17日

時間 8時30分～5時
場所 保健センター

ふれあい福祉講座

日時 11月22日(土) 午後1時30分～3時30分
 内容 講話「痴呆性老人のQOL(生活の質)」
 場所・問合せ 九十九里ホームデイサービスセンターへ 申込みは11/20まで ☎2115