

平成4年度住民健康診査から 健診の結果を生かして

基本健診結果ワースト3!!

1位	総コレステロール	368人 (15.0%)
2位	高血圧	330人 (13.4%)
3位	貧血	199人 (8.1%)

コレステロールを正常に保つには

- ◇動物性脂肪の多い食品を避ける
- ◇青背の魚(サバ・イワシなど)を食べる
- ◇卵は一日1個以内に
- ◇肥満をさける
- ◇積極的に運動する
- ◇たばこ・アルコールを控える



貧血予防は食事から

- ◇インスタント食品や外食を控え、偏食をなくす
- ◇良質なタンパク質を食べる
- ◇鉄分を多く含む食品を食べる
- ◇葉酸・ビタミンB₁₂・ビタミンCを多く含む食品を食べる

高血圧を予防する生活習慣

- ◇食塩は一日7~8グラムに
- ◇食べ過ぎを避け、肥満を防ぐ
- ◇ストレスを解消する
- ◇コーヒー・アルコール・たばこは控えめに



正常値というのには平均的な数値です。その日のコンディション、心の状態などによって検査値も違うことがあります。ですから、異常値だからといって、すぐ病院へかけこむ必要はありません。自分の結果が正常値かどうかのくらはみ出しているのか、今までの健診結果と比べてみてどうなのかをみるようにしましょう。

正常値は
柔軟性をもつて
考えましょう

自分の健康は自分で守る

病院で治療しているからといって、自分の健康をお医者さんまかせにしていませんか。
例えば、「血圧の薬を飲んでいますが、つい塩辛いものを食べてしまう」「肝臓の治療をしているが、毎晩酒を飲んでいる」など。これでは、自分の健康は自分で守る必要があります。
治療をしながら、自分でも病気をなおすために生活を改めていかなければ、健康はあなたのもとへはやってきません。自分の健康は自分自身でつくりだしましょう。
※健診の場では、このような声が多かったです。

要医療と言われたら必ず受診

要医療とは、もう少し詳しい検査が必要という意味で、病気だと診断されたわけではありません。仮に病気がみつかったとしても、早期に治療できれば何も恐がることはありません。
「病院で検査を受けました」といわれた方は、必ず受診しましょう。

