

健診を受けて 見直す生活習慣



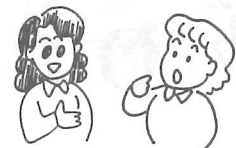
健診後には事後指導が行われます

健診を受けて大切なことは…

街の中で偶然出会ったAさんとBさん。その会話をちよっと聞かせてもらいましょう。

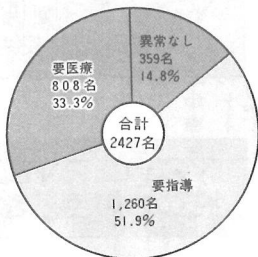
- A あらBさん、こんにちは。買い物ですか？
 B いいえ、病院の帰りなのよ。
 A えっ、具合でも悪いの。
 B いいえ、この前健診を受けたら、血圧が高いから病院で診てもらおうように、と言われてしまって…
 A まあ、私も血圧が高かったけど、病院にかかるほどではないと言われたから、そのままなのよ。
 B 私も去年まではそれほど高くなかったのよ。それが今年急に高くなってね。自分ではどこも悪くないのに。
 A そうよね。何でもないからついそのまま放っておいて。
 B でも、今日は病院へ行行って良かったわ。やっぱり血圧が高くて、薬をもらってきたの。

- A まあ大変ね。
 B でも、放っておいたらもっと大変なことになる。今からきちんと自分で注意していれば大丈夫だって、先生から言われたわ。あなたも、もっと高くなる前に自分で気をつけた方がいいわよ。
 A そうね、これから気をつけるわ。だけど、やっぱり塩辛いもの食べちゃうのよね。
 B そうそう、しょっぱいものがないとご飯がすすまなくて。先生からは、甘いものも食べ過ぎちゃいけないと言われたのよ。
 A 私なんて、10時と3時には必ず甘いものを食べているわ。だから太るのだけど。
 B 太っているのも血圧に悪いというから――。
 A 悪いとはわかっていても、つい、食べちゃうのよね。
 みなさんも、こんな会話を誰かとしたことはありませんか。健診は、“受けたらそれで終わり”ではありません。健診の結果をみて、自分の生活を改めていくことが一番大切なのです。とはいうものの、今までの生活習慣を改めるのは大変難しいことです。家族や仲間と励ましあいながら、頑張りましょう。



基本健診結果の内訳

2,472人の受診者のうち
 異常なし 359人
 要指導 1,260人
 要医療（治療中含） 808人



「要指導」とは
 すぐ病院にかかるほどではないが、生活上の注意が必要。
 「要医療」とは
 病院に受診し、精密検査もしくは治療が必要。

健診結果ワースト3

- 1位 肥満度 38.9%
 2位 血圧 38.6%
 3位 総コレステロール 34.5%



環境衛生課では、次のとおりハビリのつどいを実施する予定です。ぜひ参加してください。

★目的 寝たきりを予防して、健康で長生きしよう。

★とき 平成6年1月26日(休)予定。また、月に1回の実施を予定しています。

★内容 レクリエーション（健康体操・カラオケ座談会・お茶会など）

★対象者 脳卒中後遺症、リウマチなどで身体の不自由な人、独居老人、その他

申し込みとお問い合わせは、役場環境衛生課（☎内線265）へ。

参加者募集

リハラのつどい