

こんにちは！保健婦です

7月に入り、いよいよ住民健康診査が始まります。“アー、またか？”となげく人はいませんか。それは、皆さんが知らず知らず毎年の検査結果を比較しているからではないでしょうか。

そうです。健診は受けるだけでは意味がありません。受ける前の注意も必要です。例えば、

- ・健診前は暴飲暴食をしない。
 - ・寝不足をしない。
 - ・問診票を正確に記入する。
- なども大切です。

そして、もっと重要な意味は“結果”です。結果をどうとらえるかによって、その後の生活に変化を持たせなければならぬからです。成人病が生活習慣病と呼ばれるようになったのは

このためです。

健診結果のとらえ方

せっかく健診を受けても、特に異常を指摘されない限り、結果通知を受け取ったことに満足して、それ以降はそのままにして

健診結果を生かしましょう



ておく人が多くありませんか。今はまだ病気ではなくても、病気に近い境界域だったり、何らかの病気をひきおこしやすい生活習慣があれば、それだけ健康を損なう危険性があるといえます。

す。検査結果は「終着点」ではありません。今後どのようにしたらよいか考える「出発点」だととらえてみましょう。

健診結果からの改善ポイント

健診結果はやはり、継続的なデータを総合的に見ていくことが大切です。肝機能が悪いHアルブールの飲み方・疲れがたまっていないか。コレステロール値が高いH血圧はどうか。HDLコレステロール値はどうか。昨年のデータはどうなっていたかなど、いろいろと視点あります。また、薬を飲めば大丈夫とばかりも言えないようです。

さて、今年の結果はいかがでしょう。

保健福祉課保健婦 印東 光江

お誕生おめでとう

5月21日～6月20日届け出分



向後光洋くん

お姉ちゃん、お兄ちゃんにかまわれて、目を白黒させながら元気に育っています。
【母：理恵さん談】

氏名	保護者	地区
向後 光洋	修 一	東町 3
澤登 勇太	崇	西
北田 麗佳	文 信	東町 2
千葉 圭典	進 一	本町 4
渡邊 亮太	奨	立 会
早川 美鈴	克 美	屋形荒場
玉造 真菜実	勝	木戸台

休日当番表

とき	内科系	外科系
7月4日	今井医院(東金市) 0475②0276 吉田クリニック(成東町) 0475②0481	とよだ整形外科(成東町) 0475②7800
7月11日	いしだ医院(大網白里町) 0475②1000 よしみ医院(成東町) 0475②8676	とし整形外科クリニック(横芝町) ②7770
7月18日	下谷内科医院(東金市) 0475③6209 岩崎医院(松尾町) ②2217	おおみ泌尿器科(大網白里町) 0475②1333
7月20日 (祝)	古川医院(九十九里町) 0475②2007 小高医院(横芝町) ②6368	田波整形外科(東金市) 0475②2828
7月25日	日吉台クリニック(東金市) 0475③0510 松尾クリニック(松尾町) ②6482	高根医院(芝山町) ⑦1133
8月1日	西田医院(東金市) 0475③1393 笹本医院(横芝町) ②5162	成東医院(成東町) 0475②2235

7月のこよみ

- 2日 ツ判定・BCG(プラム)
- 4日 町民親睦テニス大会
- 5日 住民検診 (ふれあい坂田池公園) (～9日)
- 8日 ヘリコプター防除
- 12日 住民検診 (～16日)
- 15日 海岸安全祈願祭
- 19日 住民検診
- 20日 海のつどい大会
- 21日 海水浴場開設 (～8/22)
- 23日 住民検診 (～22日)
- 27日 乳児健診 (プラム)
- 28日 すくすく教室 (プラム)
- 30日 児童生徒具外研修 (～8/1)



◎都合により当番医の変更がある場合があります。問い合わせは、消防本部指令課 ☎0475②4137へ。
◎東陽病院は、7月25日が当番医になっていきます。診療時間は9時から17時です。事前に電話連絡をお願いします。