

健診のすすめ

高血圧や糖尿病など、生活習慣が原因の病気を総称して「生活習慣病」といいます。

生活習慣の見直し・改善、そして早期発見・治療が生活習慣病予防の決め手となります。

生活習慣を見直すことは自分でも出来ますが、病気を早期発見・治療することは専門家の力を借りなければ出来ません。そこで、気軽に活用できるのが町で行う基本健康診査です。(日程等はP7)

健診の大切さはわかってはいるけれど、「混んでいて時間がかかる」「病気が見つかるのはこわい」というイメージがあると思います。しかし、ちょっとした工夫で健診を上手に活用することが出来ます。その工夫とは・・・

まず、健診を受ける前の日は宴会を避けましょう。肝機能や血糖値などが高めに出現してしまう可能性があります。

但し、無理に食事や飲酒を制限する必要はありません。普段どおりの生活が良いでしょう。

また、夜更かしも避けましょう。血圧が上がるなど、やはり検査値に影響が出てしまうことがあります。

混雑を避けたい方は、なるべく地区の共同利用施設や集会所等を利用しましょう。ご自分の地区以外で受診してもかまいません。休日は大変混雑するので平日の受診が可能な方は平日に受診することをお勧めします。

受診の結果、要精密検査となっても、そのまま放置してしまおう方がいます。要精密検査とは疑わしいところをもう少し詳しく検査しましょうという意味です。必ず受診し、医師の診断を受けましょう。

※健康福祉センター「プラム」
☎82-3400

保健師 小関 章子



休日当番医 ※時間 9時～17時(東陽病院は8時30分～17時15分)

とき	内科系	外科系
7/10(日)	きららのくにみどりが丘クリニック(大網) ☎0475(73)8668	花城医院(松尾) ☎(86)2233 とし整形外科クリニック(横芝) ☎(82)7770
東陽病院 ☎(84)1335		
7/17(日)	佐久間医院(大網) ☎0475(72)0638	日向台クリニック(山武) ☎0475(88)1491
7/18(月)	斎藤医院(大網) ☎0475(77)2802	大総会館診療所(横芝) ☎(80)0181 古川医院(成東) ☎0475(82)2202
東陽病院 ☎(84)1335		
7/24(日)	錦織メディカルクリニック(大網) ☎0475(72)0214	伊藤医院(成東) ☎0475(82)2508 てらし整形外科(大網) ☎0475(72)7500
7/31(日)	斎藤クリニック(東金) ☎0475(53)1110	高橋医院(高橋輝久)(成東) ☎0475(82)2450 大網整形外科(大網) ☎0475(72)3611
8/7(日)	きみのりクリニック(大網) ☎0475(70)2366	鈴木医院(鈴木秀夫)(山武) ☎0475(89)1002 山崎医院(横芝) ☎(82)0561

★都合により変更になる場合があります。問い合わせは、山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475(52)4137へ。



こよみ

7月11日(月)～
8月10日(水)

- 7/12(火) 法律相談 (プラム)
- 12(火)～15(金) 住民検診
- 17(日) 海のつどい大会、将棋大会
- 19(火) 心配事・人権・行政相談 (プラム)
- 19(火)～22(金) 住民検診
- 24(日) 住民検診
- 26(火) 卓球教室開講
- 27(水) 母子・健康・乳児相談 (プラム)
- 31(日) 住民検診
- 8/2(火) 心配事・人権・行政相談 (プラム)
- 9(火) 法律相談 (プラム)



▲日本の伝統園芸植物“花菖蒲”展示 (6/22 JR横芝駅前)



ついつい
撮っちゃいました!!