



健康づくりセンター

健診結果で健康管理

生活習慣病は
予防が大切です



特定健診(★)では、生活習慣病の兆候を見つけるための検査を実施します。生活習慣病は、早めに気づき生活習慣を改善することで、病気の発症や重症化の予防につながります。重症化すると、脳梗塞や心筋梗塞といった大きな病気につながったり、人工透析が必要になったりすることもあります。

★特定健診とは、生活習慣病予防のため、40歳から74歳までの方を対象に医療保険者が行うメタボリックシンドロームに着目した健診です。

予防その1
健診を受けましょう

生活習慣病の兆候を見つけるためにも、まず健診を受けることが大切です。当町の特定健診受診率は、40%代と、半数以上の方が健診を受けていない状況です。健診で血液検査や尿検査を受けることで、自分では気づかない体の変化に気づくことができます。

また、毎年受診することで1年間の体の変化をみることもできます。

予防その2
健診結果を確認しましょう

要精密検査や要治療の項目があった方は、受診して医師にご相談ください。要経過観察の項目があった方は、生活習慣の改善に取り組みしましょう。

※住民健診と同時に実施している肝炎ウイルス検査やがん検診も、必ず結果を確認してください。

予防その3
ファイルで結果を保存しましょう

令和元年度の町特定健診・後期高齢者健診を受診した方へ、結果保存用ファイルをお渡ししました。健診結果が保存できるようにしており、体重などを記録できるノートもついています。

ご自身の健康管理にご活用ください。



結果保存用ファイル

問 健康何でも課健康づくり班
☎(82)3400

町会生活改善協議会 手作り料理を食卓に



鮭チーズごはん

- 材料 (4人分) —
- ごはん 600g
 - プロセスチーズ(6Pチーズ) 4個
 - 生鮭 2切れ
 - 塩 小さじ1/6
 - 酒 大さじ1/2
 - 青じそ 4枚

- 作り方 —
- ① 生鮭に塩と酒をまぶし10分おく。
 - ② チーズは小さく角切りにし、青じそはせん切りにする。
 - ③ ①を魚焼きグリルで焼く。焼きあがったら骨と皮を取り除き、粗くほぐす。
 - ④ ご飯に③とチーズを加えて軽く混ぜ、器に盛りつけ、青じそをのせる。
- ★1人分栄養価：エネルギー375kcal
 (たんぱく質17.9g 脂質7.0g)
 (カルシウム126mg 食塩相当量0.8g)