

保健婦メモ

一般健康診査について

老人保健法という法律をご存知ですか……。

この法律は、高齢化社会にと
もない、老人の健康を守るため
若い時から、病気の予防、健康
づくり、医療やリハビリテーシ
ョンにいたる一貫した保健医療
サービスを目的としたもので、
五十八年二月から行われていま
す。

この法律の中に、一般健康診
査という検診があります。

〈時期・検診場所〉

毎年九月に住民検診が行われ
ていますが、それと同時に
います。近くの検診場所を利用し
ます。

てください。(日程・場所は回
覧でお知らせします。)

〈検診の内容〉

循環器(血圧や心臓病)など
を、中心に行います。

〈精密検査〉

一般健康診査をうけたあと、
さらにくわしく検査をする必要
がある人は、精密検査をします。
精密検査をうけた人は、自分
の健康状態を記入できる健康手
帳が配布されたり、治療の必要
のある人は紹介します。

〈検診をうけましょう〉

昨年は、医者の診察はありま
せんでしたが、一般健康診査と
同じような血圧検診をしました。
皆さん受診しましたか。

昨年の受診状況を、地区別に
表にしてみました。

| 検査項目 | 内容 |
|-------|---------------------------------------|
| 問診 | 食事、たばこ、酒など日常生活につ いておききます。 |
| 身体計測 | 身長、体重測定をし、太りすぎ、や せすぎなど標準体重を調べます。 |
| 尿検査 | 蛋白、糖、替血などを調べ、異常が ないか検査します。 |
| 血圧測定 | 自分の理想的な血圧かどうか、検査 します。 |
| 理学的検査 | 医者による診察です。健康上の問題 について心配があれば御相談下さい。 |
| 保健指導 | 健康についての相談や、生活指導に ついてお話しします。 |

まだ、
受診する
人は少な
く、25%
ぐらいの
人しか受
けていま
せん。健
康だから
こそ、検
診を受け
再度自分
の健康を
確認しま
しょう。

あなたも一度

ダイヤルしてみませんか!

04797
八日市場 2-0000 をダイヤ
ルすると「無料」でじょうずな
電話の使い方や局からのお知らせ等
を、テープで案内しております。



循環器検診受診率

(58.9月実施)

| 地区名 | 対象数 | 受診数 | 受診率 | 男 | | | 女 | | |
|-----|-------|-------|------|-------|-----|------|-------|-----|------|
| | | | | 対象数 | 受診数 | 受診率 | 対象数 | 受診数 | 受診率 |
| 日吉 | 1,031 | 230 | 22.3 | 465 | 85 | 18.3 | 566 | 145 | 25.6 |
| 南条 | 874 | 224 | 25.6 | 403 | 12 | 17.9 | 471 | 152 | 32.3 |
| 東陽 | 2,209 | 588 | 26.6 | 1,023 | 188 | 18.3 | 1,186 | 400 | 33.7 |
| 白浜 | 1,408 | 348 | 24.7 | 653 | 95 | 14.5 | 755 | 253 | 24.7 |
| 合計 | 5,522 | 1,390 | 25.2 | 2,544 | 440 | 17.3 | 3,978 | 950 | 32.0 |

世界でも珍しいほどの高温と多湿に悩まされ
る日本の夏。

夏バテしてから、あわてて対策を考えるより
も、生活や食べ物の工夫を十分にして、元気に
快適に乗りきりましょう。

●土用にウナギというグッドアイデア

江戸時代中期から始まったといわれている、
土用のウシの日になぎを食べる習慣。二五〇
年以上もたった今も、この日はうなぎ屋さんの
前には、おいしそうなかおりにさわられるよう
に、大勢の人が並びます。

昔の人がどうして、そんな知恵を持っていた
のかと驚かされますが、うなぎには良質のタン
パク質と脂肪が多く、また日本人に不足しがち
なビタミンAが、うなぎのキモには牛肉の一〇〇
倍も含まれているのです。

きびしい暑さの続く夏は、体力の消耗が激し
いので、土用のウシの日に限らず、タンパク質、
ビタミン、鉄分などを多く含んだ食物をバラ
ンスよくとる必要があります。口あたりのよさに
つつい冷しそうめんやざるそばですませてい
ると、ひと夏を乗りきるまでにスタミナがつき
てしまいます。

タンパク質を多く含んだ食物として肉・魚・
卵・レバー・乳製品などがあります。レモンや
お酢などをうまく使って味つけに工夫をこらし
て、暑い時にも食欲のわくようにして、十分と
るようにしましょう。

