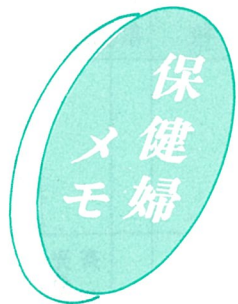




『健康な今こそ 健診を受けよう』



3月に実施したがん検診調査表は、皆さん記入し出されましたか。この機会に一年を通して町の健診を受けてみてはどうでしょうか。これだけのがん検診、また、血液検査・心電図等の基本健診を受けられるのをのがす手はありません。

尚、調査表を出してない方はお早めに保健センターへお届け下さい。



A1

Q1

少し血圧が高いといわれたが、自覚症状がないので放っておいてよい？

健診で少しでも体の異常がみつかったら、医師の指導を受けるとともに、今日からでも生活習慣を改善していきましょう。せっかく健診を受けても、その結果を生活改善に生かさなければ意味がありません。

A2

Q2

異常なしといわれたら、2~3年は健診を受けなくてもよい？

健診のデータは、あくまで検査時点での結果。今日にも成人病が芽ばえているかもしれません。よりすこやかな生活のために、健康の自己管理を心がけ、年1回は必ず健診を受けましょう。

健診にはこんな効果がある

1. 病気の早期発見・早期治療につながる



2. 体のどの部分の老化が早いかなど、健康状態の動きが、毎年継続的にチェックできる

4. 健康に対する認識が深まり、生活を反省するチャンスとなる



5. 家族の健康への関心が高まり、家族ぐるみの健康感の充実を求めるようになる



3. 仕事や生活からくる負担が健康にどのような影響を与えているかがわかる



6. とくに中高年は、すこやかな老後を送るための前提となる

◎ 健診日程表

健診名	日 程	会 場
胃・大腸がん集団検診	% ₀ ~15・17~21	各会場
婦人科・乳がん検診	% ₇ ・30・% ₄	保健センター(同時実施)
肺がん検診 住民検診 基本健康診査	% ₆ ~9・19~23 % ₇ ~20・24 未受診者検診 % ₆ ・7	各会場
健康相談 1:30~3:00	% ₁ ・% ₄ ・% ₁ (土)・% ₇ ・% ₁ ・% ₂ % ₁ ・% ₁ ・% ₂ ・% ₁ (土)・% ₁ (土)・% ₃	保健センター (土)は午前中

健診を上手に受ける 5つのポイント

- ① 年に1度は必ず受ける
- ② 「要精検」といわれたら必ず受診
- ③ 病気の人もしっかりと受ける
- ④ 健診の結果は記録しておく
- ⑤ 検査機関の“浮気”は禁物