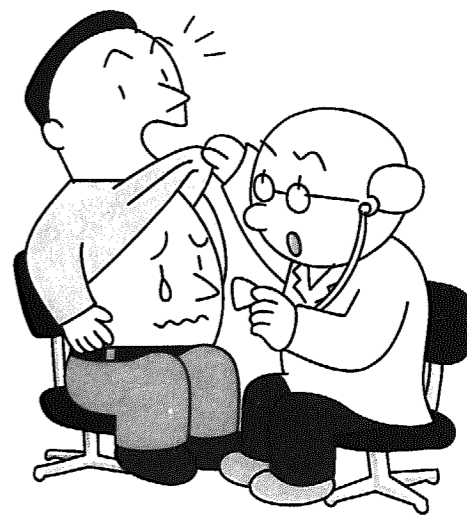




基本健康診査が6月5日から始まります。

特集・けんしん

基本健診で自分をチエック!



「健診は、病気の予防や早期発見へのかけ橋」。自分の健康を見つめなおすきっかけとして重要なものです。自分自身のため、年に一度は、必ず受診しましょう。

世界有数の長寿国となった日本。長寿の最大の敵「生活習慣病」は、一度かかると生涯にわたってコントロールしていかなくてはなりません。そのため現在は「病気がかかったら治す」ではなく「早期に発見し、芽をつみとる」「病気になる前に予防する」ことが大切になってきています。

受けっぱなしでは意味がない
健診結果に異常がみられても「痛くもかゆくもないし…」と放置している人がいます。これでは、健診を受けた意味がありません。生活習慣病は静かに深く進行していきます。初期にはほとんど自覚症状はなく、症状が出てきたときにはかなり進行しています。また、「異常なし」といわれた人も「今回健診を受けた時点で、たまたま健康だった」と考え、元気がよくなるから日常生活を改善していくことが将来の健康につながります。

前回と比較し改善に生かす
前回と比べて今回はどう変わったか、検査値の変化をチエックしましょう。例えば「前回より総コレステロールが増えた、血糖値が下がった」などで、「これは間食をしなかった成果!それともなるべく階段を使うようにしたため?」などが、自分の生活を振り返ることができ、毎日の生活改善に役立っていきます。

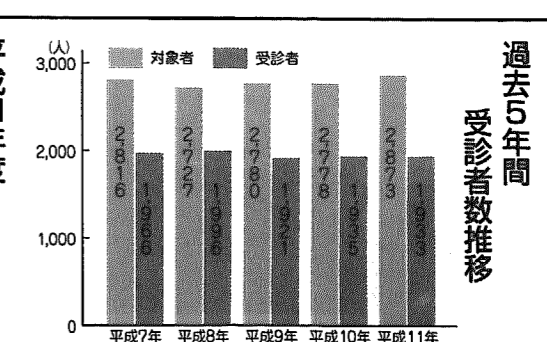
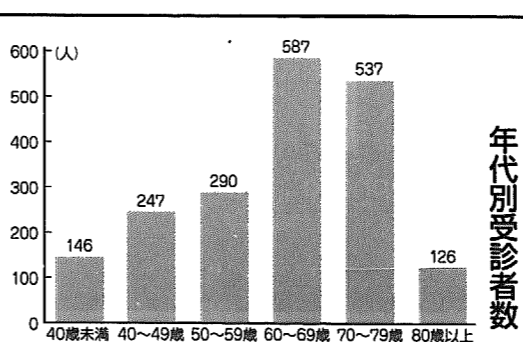
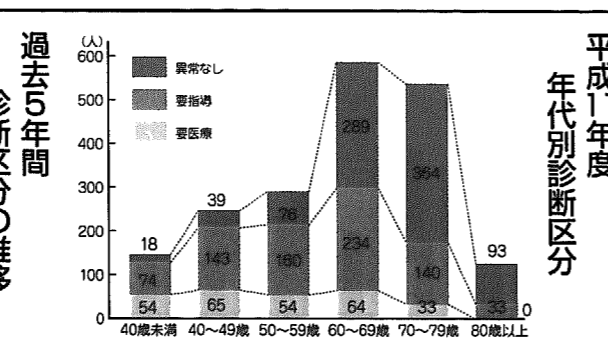
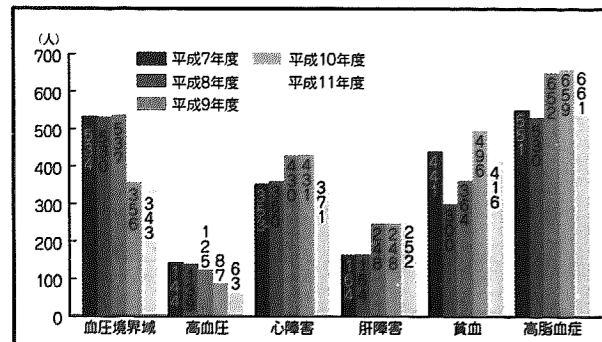
自分の健康は自分で守る
糖尿病や高血圧、がんなどの生活習慣病は、初期の段階、つまり病気の芽が出始める頃は、ほとんど自覚症状がありません。その後気づいたときにはかなり進行していたり、なかには手遅れになることも少なくありません。そこで、自分自身の健康のために、生活習慣病の芽をいち早く見つけ、つみとってしまいうために、健診が必要となってきます。

胃がん検診日程 (大腸がん検診)

月日	会場	実施地区
6/15 (木)	農村環境改善センター	和納1~7区
6/16 (金)	岩室公会堂	岩室・樋曾・栄・橋本
	石瀬公会堂	金池・石瀬・久保田・猿ヶ瀬南谷内
6/19 (月)	保健センター	北野・夏井・西中・湯上白鳥・西長島・横曾根・西船越・新谷・油島・高畑
6/20 (火)	農村環境改善センター	和納8・9・10・11・12区・三田原・津雲田・富岡・高橋
6/21 (水)	旧間瀬小学校	間瀬全地区

基本健診及び大腸がん検診日程

受付日程	午前の部 (9:00~11:00)	午後の部 (12:30~3:00)
6/5 (月) 旧間瀬小学校	間瀬1区・2区 間瀬3区・4区	間瀬5区・6区 間瀬7区
6/6 (火) 村民体育館	金池・石瀬・久保田 猿ヶ瀬・南谷内	岩室・樋曾・栄
6/7 (水) 村民体育館	橋本・北野・西中 湯上・白鳥・西中島	夏井・横曾根・新谷 西船越・油島・高畑
6/8 (木) 村民体育館	和納9区・11区 原・津雲田 富岡・高橋	和納1区・2区 10区・12区・三田
6/9 (金) 村民体育館	和納3区・4区 和納5区	和納6区・7区 和納8区



基本健診結果から