



～自分のからだを見てみよう～

健診を受けると健康ポイントがたまるよ。
詳しくは 10 ページの健康づくりポイント
事業のお知らせを見てね！



今月から毎月、健康に関する情報を
保健師、管理栄養士よりお知らせした
いと思います。
よろしくお願いします！

あなたは自分が健康だと思いますか？健康を自覚症状だけで判断している方が多いと思いますが、自覚症状が出る前から、体の中は変化し、サインを出しています。

1年に1度は健診を受け、自分の体の状態を確認してみましょう。健診結果に異常がなくても、徐々に異常値に近づいている項目があるかを確認し、健診結果より生活習慣を見直すきっかけにしましょう。自覚症状がないから大丈夫と思っていても、体は悲鳴を上げているかもしれません。日頃から自分の体を大切に健康に心がけましょう。

57歳で心筋梗塞になったAさんの健診結果

| 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | (歳) | 異常項目 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|---------------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 肥満 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 肝機能異常 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 高血圧 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 高中性脂肪 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 低 HDL、コレステロール |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 高血糖 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 心電図の異常 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 心筋梗塞 |

心筋梗塞を起こす多くの方がこのような経過をたどります。自覚症状がないまま進行し、自覚症状が出た時には手遅れとなることもあります。「生活習慣を改善していれば」と後悔しないように毎年健診を受けましょう！

高血圧や高血糖などを
放置していたら…



(色のついたマス目は健診結果に異常があったことを示します)

生活習慣病健診・保健指導の在り方に関する検討会 野口緑氏提出資料を一部改変

～健康子育て課からのお知らせ～

今年のいきいきプラザ都留での健診は託児があります。6月7日(水)、13日(火)、22日(木)の3日間実施します。託児の希望がある方は、事前に健康子育て課へお申込みください。健診の申込み期間は5月12日(金)までです。

定員がありますので、お早めにお申込みください。

健診日時、内容などについては4月号の広報、ホームページなどをご覧ください。

問合先 健康子育て課 健康づくり担当 ☎(46)5113