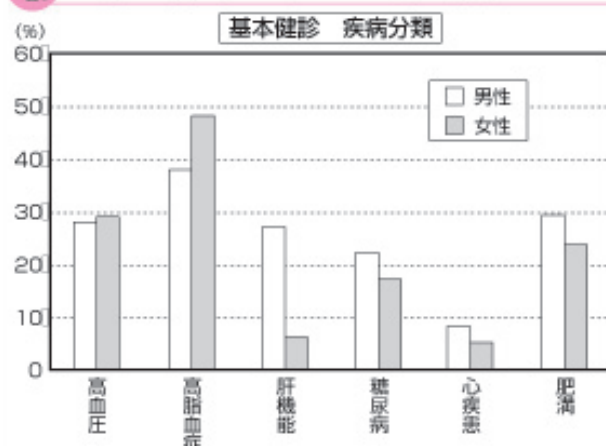


健診は健康づくりのスタートライン

今年も村の総合健診の季節になりました。
この機会に自分の体や健康について考えてみましょう。

Q 西粟倉村ではどんな病気が多いの？



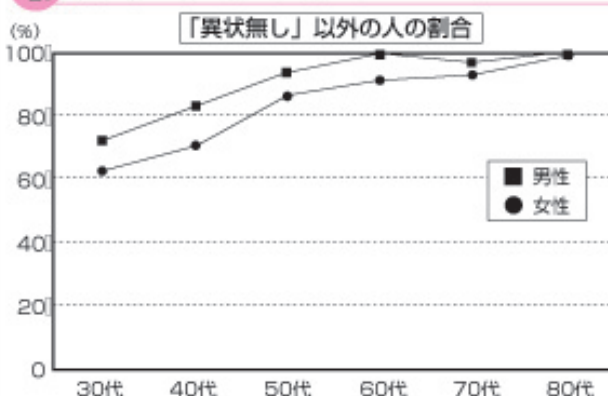
平成16年度の総合健診の結果です。「異状なし」以外の指示があった人の割合を表しています。

男性、女性とも**高脂血症**を指摘される人が一番多くなっています。

他市町村と比べて、**肝機能異常**を指摘される人が多いのも西粟倉村の特徴です。

肝機能異常者の男性は、女性に比べ、約4倍になっています！

Q 病気に年齢は関係あるの？



年代別に見ると確かに年齢が上がるほど、何らかの指摘をされる人は増えています。

しかし30代・40代の約7割もの方が指摘を受け、「**病気の芽**」があらわれている状態にあります。



Q なぜ健診を受けることが大切なの？

①病気を早期に発見、治療する

糖尿病や高脂血症といった「生活習慣病」や「がん」は自分が気づかぬうちに、病気が進むことがあります。そのため、健診により病気を早く発見し、治療することで、悪化することを防ぎます。

②自分の体のことを知り、生活習慣を見直すきっかけになる

健診結果が「異状なし」となっても、前年と比べ数値が高くなっていることがあります。その場合これまでと同じ生活を続けていたら、将来病気になる危険性が高くなります。結果の意味を知り、できることから生活習慣を見直してみましょう。

年1回は必ず健康診断を受けましょう。
職場などで健診を受ける機会がない人は村の健診を！

※総合健診、婦人科検診の詳しい内容や日程については、折り込みちらしをご覧ください。