



健診は健康づくりのスタートライン

健診結果から、日常生活のあり方に 気がつくことはありませんか？

5月の総合健診、職場健診や人間ドック、病院での定期健診を受けられた方も多いと思います。

健診は受けてだけでなく、結果をふだんの生活に生かしてこそ、意味があります。

○健診結果の意味を知りましょう

血液検査や尿検査などいろいろな検査結果は、それぞれ身体の状態を表しています。結果が自分の身体のだどのような状態を意味しているのか、まず知ることが大切です。

○「精密検査」「医療」などを指摘された人は、医療機関を受診しましょう

「精密検査」「医療」とも、病院でもう少し詳しく調べる、または治療の必要があり、健診で早期に「病気の芽」を発見されたこととなります。病気になったり、悪化しないように、早めに医療機関でみてもらいましょう。

○経年的に変化を見てみましょう

正常値の範囲内と結果に安心していても、生活習慣病は気がづかないうちに忍びよってきます。年に1回は健康診断を受けて変化をチェックし、ふだんの生活をふり返ることが大切です。

○心の状態も結果に影響しています

「緊張すると血圧が上がる」ことはみなさん経験されたことがあると思います。

こういった心の状態はすぐに身体に影響します。不安やストレスなども自分でも気がつかないうちに、身体の状態に表れてきます。

食事や運動だけでなく、自分の心の状態も大切なことです。ストレスを感じていたら自分なりの解消方法を見つけたり、誰かにその気持ちを話してみましょ。

自分の将来の
生活を考えて、
今の生活習慣を
見直してみましょ



健康づくりに
活用してみませんか



～健康増進クリニックのお知らせ～

身体・体力・栄養状況をチェックし、個人にあった運動・栄養・休養の処方を行います。運動の実技、色・音・香りの癒しコーナーもあります♪

日 時：9月・10月・11月の第2・4木曜日

午前9時～午後1時30分

場 所：岡山県勝英保健所 料金：1330円

お申し込み：希望される日の2週間前までに、役場保健福祉課
(いきいきふれあいセンター) 保健師にご連絡ください。