

# 健診結果を正しく見て

# 健康づくりに活かしましょう

6月から町の健診が始まっています。みなさんは、健診を受診した後の結果をどのようにしていますか？健診を受けて終わりではなく、結果を見て、自分自身の体の状態を知り、毎日の生活を振り返ってみることが重要です。今、自覚症状がなくても、検査の値によっては受診が必要だったり、生活習慣を見直す必要があります。

そこで、昨年に引き続き、健診や人間ドックを受診した方を対象に健診結果説明会を実施します。説明会では、健診結果の見方や生活習慣を見直すポイントをお伝えします。

さらに、健診結果でメタボリックシンドロームに該当した方には、個別に特定保健指導のご案内をします。今年度からは、腹囲やBMIが基準値内でも、血圧、血中脂質、血糖が高い方には教室のご案内をする予定です。この機会に、もう一度自分自身の体を見つめ直し、いつまでも健康に過ごせるように一緒に考えてみましょう。

## 健診結果説明会について

健診結果説明会の日程は右記のとおりです。  
※受付は午後1時からで事前の申し込みは不要です。

詳細は、健診結果通知に同封した案内をご覧ください。



皆さんの参加をお待ちしております。

月日	会場
8月21日(金)	健康福祉センター
8月27日(木)	十王地区コミュニティセンター
9月3日(木)	蚕桑地区コミュニティセンター
9月28日(月)	鮎貝地区コミュニティセンター
10月6日(火)	萩野ふれあい館
11月19日(木)	健康福祉センター
12月9日(水)	東根地区コミュニティセンター
12月21日(月)	健康福祉センター
2月17日(水)	健康福祉センター

## 精密検査は早めに受けましょう！！

健診の結果で要受診の項目がある方、精密検査が必要と判定された方は、早めに医療機関を受診するようにしましょう。自覚症状がなくても、早めに受診することで、病気の早期発見・早期治療につながります。

○町の健診は11月まで実施予定です。今年度、まだ健診の申し込みをされていない方は、担当までお申し込みください。

■問い合わせ 健康福祉課健康推進係 ☎ 86 - 0210