

からだによい食事 (Wholesome food) や運動 (Wholesome exercise) で健康で自分らしい人生 (Wonderful Life) を!

フィットW

自分の健康は自分でつくろう!
市民の健康編 NO.19

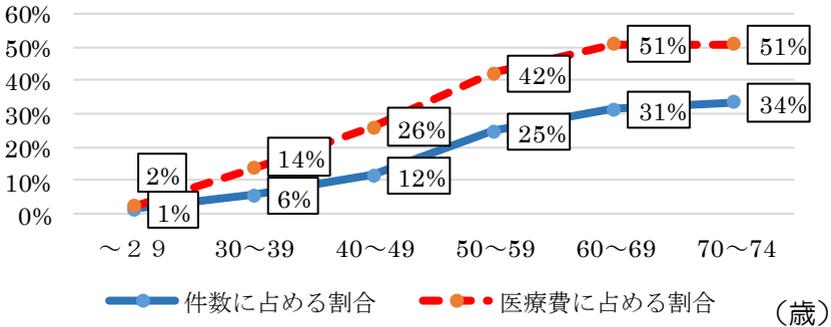
けんしん
健診結果を
活用しよう!

健康だと思っていたけれど、
けつえき
血液検査の結果ではそうじゃなかった?



わか ころ
若い頃から生活は変わってないと思うんだけど、
けんしん
健診結果に異常の印がつくようになった!

せいかつしゅうかんびょう いりょうひ わりあい
生活習慣病が医療費に占める割合



資料：粟東市疾病分類統計表 (国民健康保険 平成23年5月診療分)



アスマくん

粟東市では、年齢が上がるにつれ生活習慣病で治療している人の割合が高くなって

健診を受けて、自分の体の変化を知ることは大切なことね。また、自分の生活のどこを変える必要があるか考える機会になるわね。



マキちゃん

市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました!
みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報を発信していきます。



けんしん
健診を受けて安心するのではなく、

必ず結果を^{かくにん}確認しましょう

- 検査数値の確認と、経年変化も確認しましょう。
異常値の数値はありませんか？経年変化で異常値に近づいている数値はありませんか？
健診結果をファイルにとじて保存し比べてみましょう。

ソータマシ
アズマシ

異常値がいくつも重なりあって
いると、動脈硬化が急速に進
んでしまうよ。注意が必要だ！



- 検査数値の原因を振り返りましょう
検査結果から自分の生活習慣を振り返り、生活習慣の改善に取り組みましょう。

- 生活習慣改善の成果を次回の健診結果で確認しましょう
これまでの取り組みの効果を健診結果で確認し改善を続けましょう。

ソータマシ
ハロ



自分の体の状態を知ることが、予防の第一歩！
健診を受けて異常があれば自分の生活を見直そ

一年に一度は健診を！



このチラシは、市のホームページにも掲載しています。
健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課
TEL 554-6100 FAX 554-6101