

はつらつ健康だより

はつらつ健康利府プランの健康に関する7つの分野別の取組

「生活習慣病対策」～基本目標1「健康診断を受けて、自分の健康管理に役立てよう」～
～基本目標2「生活習慣病を予防しよう」～

～今年の健診結果はいかがでしたか?～

健診の第一の目的は、生活習慣病の早期発見です。基準値を超えている検査項目があった場合は、生活習慣の改善に取り組むほか、医療機関の受診が必要な方は早めに受診しましょう。異常がない場合も、数値が年々悪化していないかを確認し、健康維持に努めましょう。

健診結果について相談したい場合、「健康相談」の機会をご利用ください!(本ページ下部参照)



●血圧について

血圧とは、心臓が血液を押し出す力のことです。高血圧が続くと、血管はもろく、傷つきやすくなり全身の動脈硬化が進行します。心臓病や脳卒中の原因になるばかりでなく、腎臓への負担も増え、腎臓の機能低下の原因にもなります。

あなたの血圧レベルをチェック

	基準範囲	保健指導判定値 (生活習慣の見直しを)	受診勧奨判定値 (医療機関の受診を)
収縮期(最高) 血圧mmHg	130未満	130以上 139以下	140以上
拡張期(最低) 血圧mmHg	85未満	85以上 89以下	90以上

高血圧は食塩のとりすぎ、肥満、飲酒、運動不足、ストレスなどが組み合わさって起こると考えられています。特に日本人の高血圧の最大の原因は、**食塩のとりすぎ**です。

来月号以降で減塩のポイントについて紹介予定です。



がん検診の精密検査を受けましょう～受診して満足していませんか?～

町のがん検診を受診後、必要な方には精密検査の案内をお送りしています。「精密検査=がん」ではありません。精密検査を受けることで初めてがんかどうか判断され、また、別の疾患が見つかることもあります。

がん検診を受けて終わりにするのではなく、精密検査に該当しなかった方は、引き続き健康を維持できるよう努め、精密検査に該当した方は、早期発見・治療に繋がる機会になりうるため、必ず精密検査を受けましょう。

健康相談のお知らせ(予約制)

健診結果の見方や検査項目の数値を改善する方法を知りたい等の質問・疑問に保健師・管理栄養士がアドバイスします。

お気軽にご相談ください。(1回の相談時間は30分～45分)

日にち	時間	定員
8月18日(木)	9:30～	4名
	10:30～	4名
9月15日(木)	9:30～	4名
	10:30～	4名



☎ 健康推進課 健康総務係(保健福祉センター内) ☎356-1334