

保健婦だより

38

検診は健康管理のスタートライン

年一回は

成人病検診を

人は誰でも自覚症状がないと、つい健康と思いがちです。しかし、心臓病、がん、脳卒中、糖尿病などの成人病は、無症状のまま進行することが多いのです。ある日突然、心臓病の発作が起こったとしても、その原因となる動脈硬化や高血圧は、十年、二十年前から始まっていたとも考えられるのです。特に四十歳を過ぎれば、そろそろ成人病が現れ始めるころです。そのため、定期的に成人病検診を受け、自分の健康状態を継続的に把握しておくことが大切になります。

市では、三年度成人病検診・健康相談実施計画一覧表（三月十六日号広報と同時配布）の日



程で検診を実施します。「転ばぬ先の杖」として、年一回は必ず受けるようにしましょう。ところが、検診の重要性はわかっていても、「病気がみつかったら怖い」とか「面倒くさくて」という理由で受けない人がいます。検診を受けなかったために、病気の発見が遅くなり、手遅れになってしまいう方がもっと怖い、ということを理解してほしいものです。

- ①病気の早期発見、早期治療につながる
- ②自分の健康状態を継続して把握できる
- ③健康についての関心が高まり、生活習慣や食生活を見直すきっかけとなる

検診を受けたら

アフタケアが大切

検診は、受けっぱなしでは意味がありません。検査の結果で異常がみられた人には、生活上の注意や、精密検査が必要など

の指示をしますので、それを守る事が大切です。また、異常がなかった人でも油断しないで、より健康な状態を維持するために検診の結果に注目してほしいと思います。検診は、「自分の健康は自分で守る」という健康管理のスタートライン。健康で明るい毎を送ることは、あなた自身のためなのです。

検診事後対策教室を

開催しています

市では、成人病検診を受けた人を対象として、成人病検診事後対策教室を開催しています。どうぞご参加ください。それぞれの教室の会場や開催日程、内

成人病検診事後対策教室

教室名	対象者
食生活改善教室	基本健康診査で要管理となった人
貧血学級	貧血検査で要指導となった人
睦学級	高血圧の人
糖尿病教室	基本健康診査で随時血糖値が要精査となった人
ヘルシースクール	基本健康診査で肥満度20%以上の人

容、申し込みなどについては、保健センター(☎42-9055)まで問い合わせください。

ちびっぴギャラリー おとうさん

沼館保育所



さくらば みほちゃん
こんどのやすみにどこかへつれていってね。



こばやし ちかこちゃん
おにいちゃんとファミコンであそんでるよ。



さくらば みきちゃん
いつもえほんをかっけてくれるからすき。

クイズ 広報おおだてがヒント

〈問題〉

- ①四月二十一日に行われた選挙で市議会議員に選ばれた人は何人?
 - ②岩神沢「サクラの森」に植えられている桜は何種類?
 - ③厚生・国民年金積立金と郵政省簡易生命保険積立金の還元融資を受け、二年度に進められた事業数は?
- 〈応募方法〉ハガキに住所・氏名・性別・年齢・答(例:①—②—)を明記し、5月7日(当日消印有効)まで送ること(応募先) 市企画調整課広報統計係 〒017 大館市宇中城20