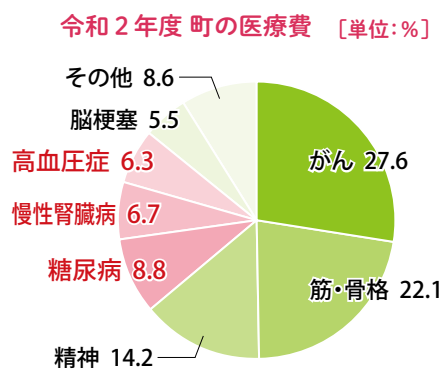


病気の予防と早期発見を応援 体からのささやきを聞き逃していませんか？

高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は増え続けています。そのほとんどは自覚症状がありません。しかし放置しておくとう動脈硬化から心筋梗塞や脳梗塞などの大きな病気に至り、日常生活へ支障が出る場合もあります。まずは健診を受診し、自分自身の体の状態を理解し、生活習慣改善のきっかけとしましょう。

医療費の3割が生活習慣病

町の国民健康保険加入者の医療費を見ても、約3割は生活習慣と関連が深い糖尿病などの病気です。健診を受診し、自覚症状が出る前の体からの『ささやき』を聞き逃さないようにし、重症化を防いでいくことが大切です。



新たな検査項目「推定食塩摂取量」とは

今年度から高血圧対策のために、特定健診に「推定食塩摂取量」という検査項目が新

| | | | |
|----------|-------|--------|-------|
| 推定食塩摂取量 | 7.4以下 | g/日 | 6.9 |
| 尿中ナトリウム | | mmol/L | 95 |
| 尿中クレアチニン | | mg/dL | 136.3 |

今回の検査の結果、目標値内でした。今後も減塩を心がけましょう。

健診結果通知の右下に「推定食塩摂取量」が追加されています。

たに追加になりました。健診結果と結果説明会で配布された塩分チェックシートを合わせて活用することで、自分の食塩摂取量について振り返ることが出来ます。薄味を心が

推定食塩摂取量
【基準値】

男性 7.4g以下
女性 6.4g以下



けていても、食べる量が多いと摂取する食塩の量も多くなってしまう。減塩習慣とともに食べ過ぎにも注意していきましょう。

「要医療」となったら必ず受診しましょう

自覚症状がなくても、健診で異常値が出た場合は、必ず医療機関を受診し再検査を受け、医師の指示を受けましょう。早い段階であれば、生活習慣を改善することで回復する病気もあります。健診は受けた後、その結果を今後の生活に活かしていくことが大切です。

すごいな！むし歯のない子



そうご 伊藤 蒼悟くん (向原)



すず 佐藤 鈴ちゃん (出ヶ原)



りお 長谷川 吏緒ちゃん (松尾)



おうご 三留 応吾くん (西平)



あかり 二瓶 燈莉ちゃん (9町内1)

9月16日、3歳児8人を対象に健康診査を行った結果、5人にむし歯がありませんでした。