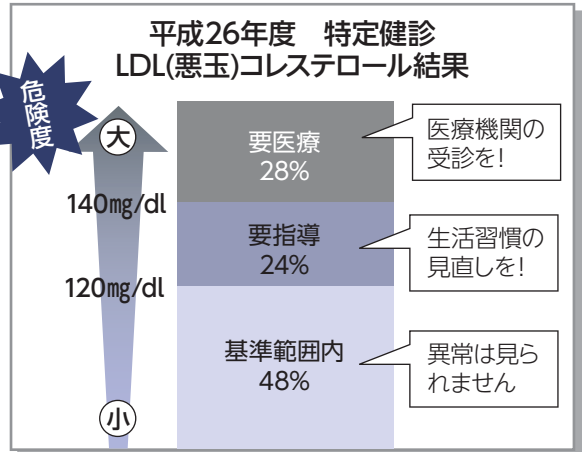


あなたのコレステロールは大丈夫? —健診結果を確認しよう—

各種健診を受けた後に送られる結果はよく見えていますか? 健診結果には体を健康に導くたくさんのヒントが隠されています。

今回は本市の国保特定健診の結果で、要指導・要医療となる人が特に多い脂質についてのお話です。昨年度の結果を見ると、LDL(悪玉)コレステロールの数値について受診者の28%が要医療となっています。しかし、その半数以上は治療せずに放置するというデータもあります。また24%が生活の改善が必要と言われる要指導という結果で、受診者の半数以上が基準値を上回った値だということがわかります。放っておくと、血液がドロドロになり、**心筋梗塞や脳卒中**のリスクを高めます。

毎年健診を受けていても、結果を見て必要な医療機関の受診や生活習慣の改善をしなければ、命にかかわる病気の発症リスクは高まるばかりです。もう1度健診結果を見直してみてください。要医療の項目はしっかり病院で治療しましょう! そして今年も健診を受けましょう!



《生活習慣病予防講演会のご案内》

生活の中でできるがん予防についてのお話です! ご参加ください!

内容 体験談 「身を持って知った健診の大切さ」 ※内容が変更となる場合があります。
講演 「がんのリスクを下げる確実な方法と、あなたに最適ながん予防法」

講演講師 東北大学災害科学国際研究所災害公衆衛生学分野教授 栗山進一医師

とき 6月20日(土) 開場13:00 講演13:15~15:00

ところ エスパ (エスパホール) **申込** 保健センターへ電話かFAXで申込みください。



問 保健センター ☎364-4786

☆熱中症に注意しましょう!

熱中症は5月頃から発生し、7月下旬~8月上旬に多くなります。熱中症は気温や運動などによる体調の変化や、水分不足。室内、室外に関わらず、健康状態などによっても発症することがあります。



☆熱中症の応急処置

- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩める
木陰や、風通しの良い場所。
- 体を冷やす
エアコンをつける。脇の下、首元を冷やす。
- 水分を補給する（補給が出来る場合）
食塩水や、イオン飲料など。

こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう

- ・自分で水が飲めなかったり、脱力感やけん怠感が強く、動けない時
- ・意識がない(おかしい)、全身のけいれんがあるなどの症状の時

☆食中毒を予防しましょう!

食中毒は、家庭でも起こりえます。特に湿度と気温の高い6月~9月にかけて、起こりやすくなります。

1. 食中毒菌をつけない (手洗いをしっかり行いましょう)
2. 食中毒菌を増やさない (食品はすぐに冷蔵庫に入れ、早めに消費しましょう)
3. 食中毒菌をやっつける (食品は十分に加熱しましょう)

● 熱中症予防に関するサイト
環境省熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

● 食中毒予防に関するサイト
宮城県食中毒予防の三原則
<http://www.caa.go.jp/>

問 保健センター ☎364-4786
塩釜地区消防事務組合消防本部
警防課救急対策室 ☎361-1612