

あなたの健診結果はいかがでしたか？

# 健診結果で健康状態を確認しましょう！

健診は、あなたの健康状態をチェックする大事な機会です。健診結果は必ず確認し、結果が気になった方、かかりつけ医がある方は医師に相談しましょう。  
生活習慣病は初期には自覚症状がなく、静かに体の中で進行します。  
特に「要医療」判定の出た方は必ず受診をし、再検査を受けてください。



## 脳卒中・心臓病などの予防に 特定保健指導を受けましょう！

特定健診を受けた方には、結果通知とともに健康づくりのための【情報提供】が行われます。また、メタボリックシンドロームのリスクの度合いに応じて【動機づけ支援】【積極的支援】の2種類の特定保健指導が案内されます。塩竈市国保特定健診では、健診結果の裏面には検査結果の情報、同封の保健センターからのチラシで、各種健康相談会・教室などのご案内をしています。また、特定保健指導として、e-style—いいスタイルしおがま—【ちょこっとチャレンジ】【健康でナイト】をご案内しています。ぜひご参加ください。

## 生活習慣を見直して、 メタボや生活習慣病を予防しましょう！

**食事** こんなことはやめよう！

- ①朝食抜き ②早食い ③ながら食い
- ④深夜の食事 ⑤満腹まで食べる
- ⑥ばっかり食い など



**運動** 1日あと10分動こう！

- ①階段を使う、積極的に家事をするなど、日常生活でこまめに動こう
- ②ウォーキングで脂肪を燃焼



**禁煙** メリットがいっぱい！

- ①たばこのにおいがしなくなる ②体力が戻る
- ③肌がきれいになる ④朝すっきり起きられる



**飲酒** 飲みすぎに注意！

適量を守り、週に2日は休肝日を設けよう



「健康推進員」は、町内会から推薦を受け、健康づくり活動や市の保健事業の協力を行っています。現在は96町内会116人の健康推進員さんが地域で活動しています。

- 保健センターでの研修会に参加し、健康に関する情報を地域に周知。
- 各種健（検）診のPRや健診申込書の回収、受診勧奨・会場での案内ボランティア。
- 集会所などで健康教室やダンベル教室、脳いきいき体操などを実施。



## 健康推進員さんの活動 —健診のサポート—

毎年6月末～7月中旬にかけて行われる、住民健診会場で、誘導や段差介助などのご協力を頂いています。今年も各会場で延べ103人の健康推進員さんにご協力いただきました。

健診に来たみなさんは、近所の健康推進員さんがいることで、気軽に話しができ、健診をスムーズに受けている様子が見られます。市民の立場で、細かい所に気を配っていただき、とても助かっています。

問 保健センター ☎364-4786