



住民健診結果から自分の体の状態を確認しましょう

住民健診は自覚症状では気づきにくい高血糖・高血圧・高脂血症など血管を傷める状態を早期に発見し、脳卒中・心筋梗塞・腎不全などの大きな病気にならないよう適切な治療や生活習慣の改善につなげるための検査です。

しかし『健診は受けたが健診結果の見方がわからない』『なぜ基準値を超えたのかわからない』『基準値を超えると体にどう悪いのかわからない』ということはないでしょうか？

高森町では住民健診結果説明会を開催し結果をお返ししています。

★住民健診結果説明会では

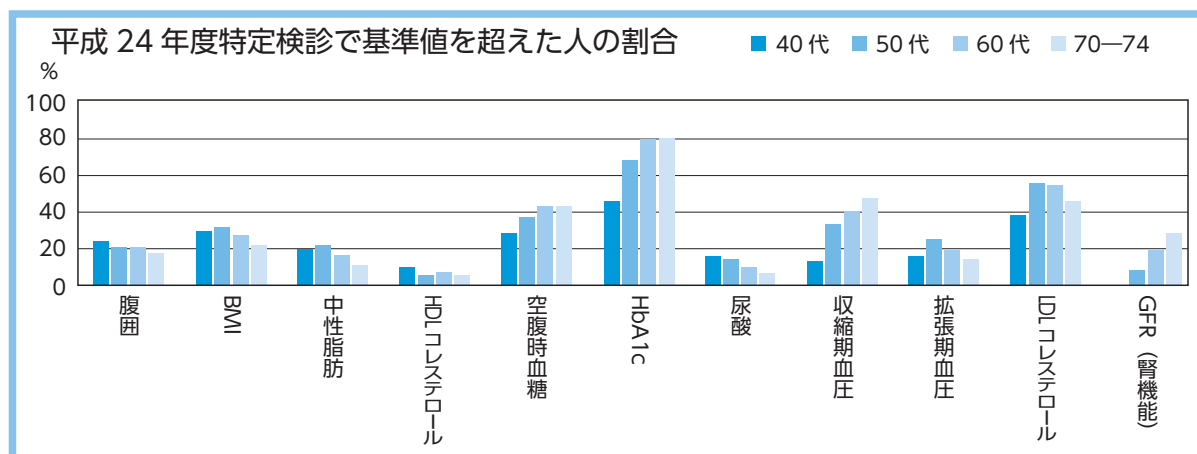
保健師や栄養士が

- 健診結果の見方
- 過去数回を含めた健診結果から現在の体の状態
- 検査結果と生活習慣の関係

などについてご説明します。

★大切な血管と脳・心臓・腎臓を守りましょう

多くの方が健診結果が基準値より少し高かったという経験があるのではないのでしょうか？高森町でも、特にHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー：過去1～2ヶ月の平均血糖値）やLDL（悪玉）コレステロールなどで健診を受けた人の半数が基準値を超えている結果になりました。



これらの項目は、毎日の食事（食べすぎ・偏食等）や運動不足などの生活習慣の積み重ねにより引き起こされる変化です。放置しておくと、やがて血管を傷めて脳卒中や心筋梗塞などの大きな病気を引き起こします。

しかし、自分ひとりで『今自分の体がどうなっているのか』『今後どのように体に影響してくるのか』『改善するためにはどうすればいいのか』を考えるのは難しいものです。ぜひこの機会に住民健診結果説明会を受けて、自分の体と生活について保健師や栄養士と一緒に考えていきましょう。

住民健診結果説明会は9月8日（日）から9月14日（土）の期間で実施します。

説明会会場等は、住民健診受診時に配布した紙をご覧ください。