

健康診査（健診）を受けましょう

健診で健康チェック！

生活習慣病の中には、体の中で徐々に進行し、症状が急には現れにくいものもあります。そのため、症状が現れた時には、病気がかなり進行してしまっていることも少なくありません。

健診は病気の早期発見・早期治療、生活習慣改善の良いチャンスです。「結果が怖い」「時間がない」など理由はあると思いますが、自覚症状が出てからでは、治療期間や医療費も多く掛かります。

自分の健康状態を継続的に把握し、異常を早期に見見するため、年1回は健診を受けましょう。

ステップ1
健診を受ける

ステップ2
健診結果を確認する

ステップ3
結果を基に治療や生活習慣を改善する



生活習慣を見直さなきゃ



要指導だったわ！



結果を活用しましょう！

せっかく市や職場の健診を受けても、健診結果に一喜一憂するだけで、その結果を日常生活の改善に生かしている人はまだまだ少ないようです。

過去の健診結果をお持ちの方は、過去の健診結果と比べて、どこがどのように変わったのかを知ること、早めに自分の体の中の変化に気付くことができます。

受けるだけで安心するのではなく、受けただ後の健康相談などを上手に利用し、快適な毎日が過ごせるよう健診の結果を十分に活用しましょう。

袋井・浅羽保健センターでは、各種健康相談を行っています。どなたでもお気軽にご利用ください。（本紙15月号「健康伝言板」をご覧ください。）

結果の一例

異常なし：これから健康でいられるような日常生活を心掛けましょう。

また、過去と現在のデータを比較してみましょう。基準値を外れていなくても数年間の経過を知ること、自分の体がどのように変化しているのかが分かります。

要指導：健診の結果を基に、日常生活において何を気をつけたいのか指導を受けましょう。要医療：医療機関に受診しましょう。

クッキングタイム

毎月19日は食育の日

カルシウムもとれる旬のナス料理
ナスのチーズ丼

材料（5人分）

ナス	5本
大葉	10枚
溶けるチーズ	5枚
かつお節	5g
いりごま	大さじ1
サラダ油	大さじ2
ご飯	適量
だし汁	大さじ3
しょう油	大さじ3
みりん	大さじ3
酒	大さじ3
砂糖	大さじ1・1/2

作り方

へたをとったナスを縦半分になり、表面に格子状の切れ込みを入れる。大葉（5枚）は千切りにし、チーズは半分に切る。サラダ油をひいたフライパンでナスを焼き、焼き色が付いたら調味料を入れて煮る。火を止め、ナスの上にチーズをのせてふたをする。ご飯を入れた丼に大葉を敷き、のをせ、かつお節、いりごま、千切りにした大葉を飾る。

栄養価（1人分） エネルギー203kcal/タンパク質7.7g/脂質11.4g/カルシウム175mg/鉄0.8mg/ビタミンC4mg/食物繊維2.4g/塩分2.0g
栄養価に、ご飯は含まれていません。

