



# 健康ガイド

## 健診結果説明会を受けて

### 自分の健康状態を知ろう

#### 健診を受けて健康チェック

生活習慣病は、毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。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が少なくありません。

その中でも

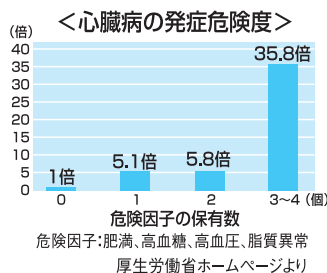
肥満や高血糖、高血圧、脂質異常などの危険因子が重なることで、心臓病などの命にかかわる重大な病気にかかる危険性が高まります。

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。

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

#### 健診結果説明会を実施しています

今年度から基本健康診査が特定健診・特定保健指導になり、健診の目的が、より予防を重視したものになりました。特定保健指導は、健診結果が示すデータから



### 健診結果 そのままにしていますか

健診で異常が発見されたにもかかわらず、放っておくと大変なことになります。健診結果説明会を受けて、病気の予防や生活習慣の改善に努めましょう。

年齢	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	
検査結果	この段階で十分な対策をとっていたら心筋梗塞は防げたかもしれません。										心臓病の異常											
											高血糖						血管が詰まる材料					
											低HDLコレステロール						血管を傷める材料					
											高中性脂肪						心筋梗塞					
	高血圧																					
	高GPT																					
	内臓脂肪																					

ら自分の体の状態を理解することで、自らの健康管理ができるように支援するためのものです。

市では、特定健診や若い世代の健診を受けていただいた方を対象に、健診結果説明会を実施し、結果をお渡しします（日時については、健診実施日に医療機関から説明があります）。

毎年健診を受けていても、健診の結果を「異常なし」・「経過観察」・「要受診」などとみただけでなく、今までの結果を振り返ることが大切です。自分の健康状態が、どうであるかを健診結果説明会で確かめ、毎日の健康づくりに役立ててみてください。

## クッキングタイム

毎月19日は食育の日

### 夏野菜の重ね焼き

#### 材料（6人分）

- ジャガイモ……………2個
- 玉ネギ……………大1個
- ピーマン……………4個
- トマト……………2個
- ナス……………2本
- オリーブ油……………適量
- ピザ用チーズ……………150g
- 純生クリーム……………200cc
- 卵……………2個
- 塩……………少々
- コショウ……………少々

#### 作り方

- ①ラップに包んだジャガイモをレンジで約5分加熱し、輪切りにする。
- ②玉ネギはざく切りにして炒め、ナスは、1センチくらいの斜め輪切りにし、オリーブ油で両面を焼く。
- ③ピーマン、トマトは輪切りにする。
- ④耐熱容器にオリーブ油を塗り、野菜を彩りよく重ねて並べる。
- ⑤塩、コショウをして、チーズをのせる。
- ⑥とき卵に、生クリーム、塩、コショウを加え、④にかける。
- ⑦180℃のオーブンで18分焼く。



**栄養価（1人分）** エネルギー340kcal/タンパク質11.7g/脂質25.5g/カルシウム214mg/鉄0.9mg/ビタミンC40mg/食物繊維2.7g/塩分0.8g

**薬膳まめ知識：**ナスやトマト、オリーブ油は血液をきれいにする働きがあります。また、チーズなどの乳製品には潤腸作用があり、便秘予防にもつながります。

# 9月の健康伝言板

☎健康づくり政策課 (袋井保健センター☎42-7275)  
(浅羽保健センター☎23-9222)

内容	対象	日	所	時	持ち物
7か月児相談	H20年1月生	2日(火)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、メロンキッズ
1歳児相談	H19年8月生 H19年7・8月生	11日(木) 25日(木)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、メロンキッズ
1歳6か月児健診	H19年2月1日～15日生 2月16日～28日生	5日(金) 19日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート
2歳児相談	H18年8月生	17日(水)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
2歳6か月児相談	H18年2月生	10日(水)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
3歳児健診	H17年8月1日～15日生 8月16日～31日生	12日(金) 26日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート、尿
母乳相談	要予約	8日(月) 24日(水)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前8時45分～11時15分	母子健康手帳、タオル2本
離乳食実習	H20年4月生のお子さんと保護者	18日(木)	袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	エプロン、母子手帳、メロンキッズ (お子さんを連れてくる方は、おぶいひもなど)
すこやかガイド交付	H20年7月生	22日(月) 29日(月)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前9時15分～9時30分	母子健康手帳、アンケート
でんわ健康相談	どなたでも	月～金曜日 (祝日は休み)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前8時30分～午後5時15分	
定例健康相談(母子)	どなたでも	24日(水)	浅羽保健センター	受付午前9時30分～11時	母子健康手帳
定例健康相談(成人)	どなたでも	24日(水)	浅羽保健センター	受付午前9時～11時	健康手帳または、健康ファイル (検査データがある方は、お持ちください)
公民館・地区保健室	どなたでも	4日(木)	今井公民館	受付午前9時30分～11時30分	健康手帳または、健康ファイル
		5日(金)	山名公民館		
		9日(火)	高南公民館 南部健康プラザ		
		12日(金)	三川公民館		
予約制の健康相談	要予約	第1～4火曜日	袋井保健センター	午後1時30分～4時30分	健康手帳または、健康ファイル (1人当たり1時間程度) (検査データがある方は、お持ちください)
		2日(火)、16日(火)	袋井保健センター	午後5時30分～7時30分	

## 保健センターからのお知らせ

### 各種がん検診などの受け忘れはありませんか

◇自分の健康状態を知ることができる検診。あなたは、定期的に受けていますか。まだ受診されていない方は、お申し込みください。

検診名	場所	対象	自己負担金
若い世代の健診	契約医療機関	18～39歳	1,500円
胃がん検診	検診車	40歳以上	1,200円
大腸がん検診			400円
胸部検診			無料 <small>かくたん</small> (喀痰検査700円)
前立線がん検診	契約医療機関	40歳以上の男性	1,000円
骨密度検診		指定年齢(40・45・50・55・60・65・70歳)	1,300円
婦人科検診(乳がん・子宮がん検診)	市民病院	30歳以上の女性(子宮がん検診は20歳以上)	乳がん検診・子宮がん検診 各1,200円

### ●健康保険に加入していない方でも、市の健康診査を受診できます

◇今年度から、特定健康診査(血液検査・血圧測定・診察などの検診)は、健康保険者(社会保険や国民健康保険など)ごとに実施するようになりましたが、市では、健康保険未加入の方(市内在住の40～74歳)も対象に特定健康診査と同様の健診を行っています。希望される方は、袋井保健センターまでご連絡ください。

☎健康づくり政策課健康指導1係 ☎42-7275