

健康診断後、しっかりと結果を見えていますか？『要精密検査』がなかったからと言って安心してはいけません。『要観察』も重要です。健診結果には皆さんの体の情報が満載です！

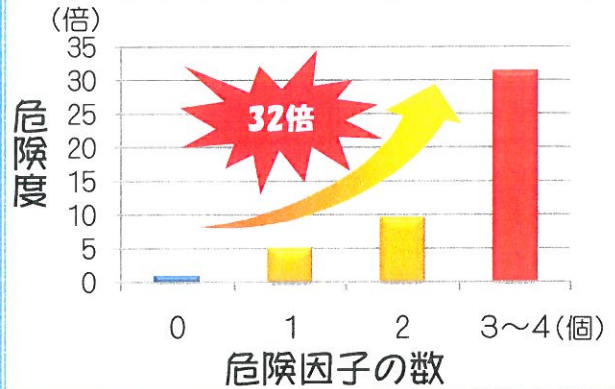
健康診断結果が届いたら…

ポイント1 心臓病のリスクがわかる！

『肥満』『高血糖』『高血圧』『脂質異常』は心臓病の危険因子です。ちょっと高いだけだから…と安心はできません。その「ちょっと高いだけ」がいくつも重なると動脈硬化が進行し、心臓病等の危険性が高まります。

* 特定健診アドバイス表 動脈硬化チェックをご確認ください

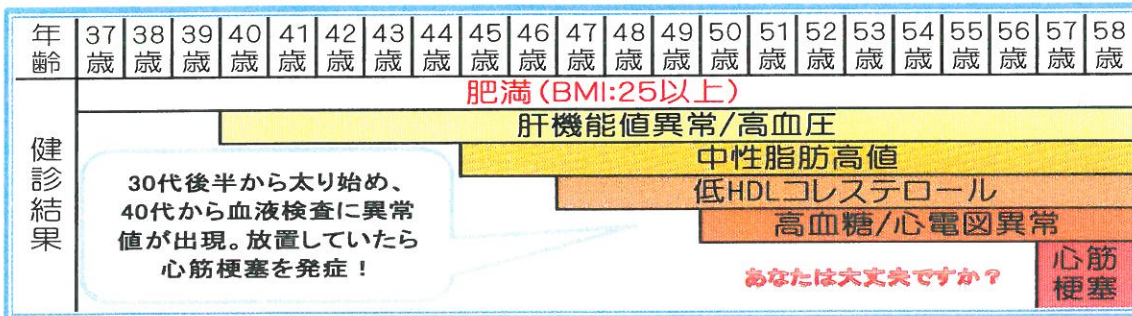
冠動脈疾患(心臓病)発症の危険度



Nakamura T et al. Jpn Circ J 2001; 65: 11-17

ポイント2 健康診断の経過をチェック！

心臓病や脳血管疾患等の重大な病気を発症している人のほとんどがこのような経過をたどっています。まずは肥満を予防することが大切です。



健康診断は毎年受けて、結果もきちんとチェックしましょう！

チャレンジ・ザ・禁煙

一般的なタバコの害…。それだけではありません!!

老化を進める

自分だけの問題？

タバコを吸うごとにシミ・シワが増えていきます。あなたは、年齢相応に見られていますか？

あなたの煙・ニオイは家族、子供、同僚に向けられていませんか？宇都宮市でも4月1日より禁止区域での路上喫煙等の罰則規定が始まりました。詳しくは宇都宮市ホームページをご覧ください。



※当事業団では、平成20年度より『特定保健指導』を実施しております。また、皆様が自分らしくより健康に近づけるよう、皆様のご要望に沿った『健康相談』や『健康教室』を実施しておりますので、是非ご利用下さい。

《編集後記》

今月より、保健師からの健康アドバイスとして、元気アップ通信を始めます。お仕事をされる皆さまの健康づくりに役立つ情報を掲載していきたいと思っておりますので今後ともよろしくお願いいたします。 スタッフ一同