

## 健診は受診した後が大切 ～事後指導会のお知らせ～

健診結果の見方や生活・食生活に関するご相談に応じます。健診結果を持参していただき、下記会場にお越しください。

当日の流れ

- ①お一人ずつ保健師・栄養士が生活や食生活についてのご相談に応じます。
- ②今回をきっかけに、必要な生活習慣の改善や治療を受けましょう。



開催日	場所	受付時間
9月13日(木)	保健センター	①午前10時～午前11時30分 ②午後2時～午後4時
9月14日(金)	長老公民館	午前9時30分～午前10時
	横川公民館	午前11時～正午
9月18日(火)	峠田公民館	午前9時30分～午前10時30分
	滑津公民館	午前11時～正午
9月21日(金)	干蒲公民館	午前11時～正午
	湯原公民館	午後2時～午後4時
9月25日(火)	高齢者センター	午前10時～午前11時

※どの地区に来ていただいても構いません。  
※訪問や電話でのご相談も可能ですので、遠慮なくご連絡ください。

## 日常の「マメ」知識

### 意外と知らない「こころの相談」の活用術

- Aさん 「気持ちが落ち込んで、やる気が出てこない…」  
保健師 「病院には、行ってみましたか？」  
Aさん 「どこに行ってもいいかわからなくて…」



こんなやりとりがありました。気持ちが落ち込んだり、気力がなくなったりは誰にでも起きることですが心が弱っているサインです。

「病院に行った方がいいのか？」なかなか自分では判断できないで、つつい放置してしまうことがあると思います。こんな時には、精神科の医師が直接あなたのお話を聞いて、アドバイスをしてくれる『こころの相談』をお勧めします。どなたでも気軽に利用できますので迷ったら予約の電話をしてみてください。早めの相談が回復を助けてくれます。

### 「七ヶ宿町24時間電話健康相談」

●専用ダイヤル **0120-56-2577**  
七ヶ宿町の町民の方がご利用いただけます。

健康についてあらゆるご相談に看護師・保健師などがお応えします。

～保健師や看護師につながるまで数十秒かかります。切らずにお待ちください～

### 「小児科オンライン」

七ヶ宿町の町民の方は、専門医へ直接相談できる小児科オンラインが無料で利用できます。

まずはご登録を！



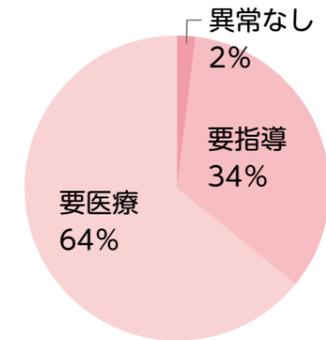
## 七ヶ宿町は メタボで高血糖

### 連載④ メタボ対策

#### ～健診結果から見える町健康状態～

総合判定

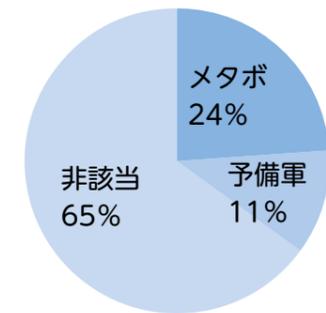
- 健診の結果「C:要医療」と判定が出た方は結果を持って医療機関を受診し、治療の必要性について医師と相談しましょう。
- 「B:要指導」の方は、悪化させないようこの機会に生活習慣を見直しましょう。



メタボリック症候群

#### ～35%の人が該当～

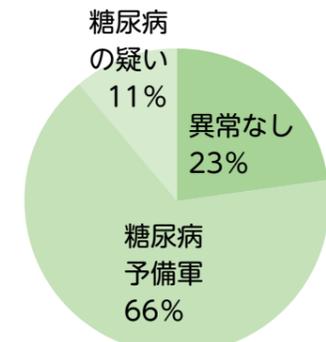
- メタボは腹囲が太いだけでなく、高血圧・高血糖・脂質異常が重なり、血管の老化を急速に進めます。生活習慣病のほか脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる大きな病気になりやすくなります。
- メタボ(予備軍含め)の方は3人に1人と高く、早めの気づき・改善が必要です。



糖代謝異常(HbA1c)

#### ～5人中4人が高血糖～

- 血液の糖が多い状態が続くと、全身の血管が傷つきやすくなり、高血圧や動脈硬化を引き起こします。
- 「病院に行くほど悪くない値」と安心せず、日頃の適度な運動とバランスの良い食生活が肝心です。



グラフ(平成29年度特定健診結果より)



### 健診結果は9月中旬にお届けします。内容をよくご確認ください。

- ◆メタボのリスクの高い方には、メタボ改善のための保健指導のご案内を同封しますので、積極的にご活用ください。
- ◆『精密検査』『要医療』に該当した場合は、医療機関を受診してさらに詳しい検査を受けましょう。
  - ・精密検査…胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診で所見があった場合該当します。
  - ・要医療…一度医療機関を受診し、治療の必要性について医師の判断が必要です。
- ◆その他、事後指導会へのご参加、電話や訪問でのご相談も可能ですので、保健センターへご連絡ください。