



今年に関東の梅雨明けが早かった分、例年に比べ、夏が長いように感じます。猛暑の毎日でございますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

わたしたちが 健康の
お手伝いをさせていただきます

6月より、みなと健診センターだよりを随時発行してまいります。健診センター内のご紹介や、身近な話題、病気についての情報などをわかりやすく発信してまいります。

また、今年度より、当健診センターに保健師1名がスタッフに加わり、生活習慣病予防指導、支援のより一層の充実を図っていく予定です。



生活習慣病予防についてのご質問や指導・支援依頼等は、保健師、看護師にお気軽にお尋ねください。今後共、みなと赤十字病院健診センターを宜しくお願いいたします。

「人間ドック」と「健康診断」の役割について



楽しく、充実した社会生活を送る為のキーワードは「健康」です。健康を維持するには、病気を引き起こすであろうと思われる身体のサインを早めに見つけてあげることが重要です。

人間ドック、健診を受けることによって、

- ① 病気、身体の異常を早期に発見し、早期に治療を開始することができます。
- ② 自分の健康状態を客観的に把握することができます。
- ③ 健康の維持・増進のための日常生活を見直すきっかけになります。

そのためには人間ドック・健診を定期的に受けることが不可欠です。

ではなぜ定期的に健康診断を受ける必要があるのでしょうか？それは、今行なった健康診断の結果が良かったとしても、その先の健康をも約束するものではないからです。身体の状態は日々変化していきます。継続的に受診をしていることで何かしらの異常が見つかったとしても、早期の状態であれば完治が可能ですし、前回、前々回の結果と比較しながら、年齢的な変化の仕方かどうかの判断ができます。

自分の健康状態について正確な知識を持ち、健康管理を続けるために年に1回は人間ドック・健診を受診されることをおすすめします。

また、当センターの人間ドックは、科学的根拠に基づいて検査項目を設定しております。検査内容や料金についてのご質問等は、お気軽にスタッフにお尋ねください。



Q 身体に関係がある漢字です。
なんと読むでしょうか？

- ① 肋骨 ② 目頭 ③ 雀斑 ④ 欠伸
- ⑤ 胡坐 ⑥ 汗疹 ⑦ 仕種 ⑧ 項



答えは右下にあります

検査結果はいかがでしたか？



数値が気になった方は、ぜひ、日々の生活習慣、食生活、運動面を振り返り、原因を探ってみましょう！悪い生活習慣を続けていると、動脈硬化などが飛躍的に進行します！喫煙も危険因子の1つです！

どのように取り組んだら良いか？と1人で悩まないで、ご相談下さい。

当センターでは保健師・看護師による生活習慣病予防指導・支援も行っています。



みなと市民セミナーについて

みなと赤十字病院では年2～3回市民向けの講演会を行っております。

- ・第4回(2月16日)テーマ「そなえあれば安心だ、認知症についてみんなで学ぼう」
- ・第5回(6月22日)テーマ「大切な命を守るために知っておきたい胃がんと大腸がんのお話」

今回は申込みが切を過ぎてしまいましたが、興味がある方は次回から聴講してみてください。参加費は無料です。



Qの答え：①ろっこつ ②めがしら ③そばかす ④あくび
⑤あぐら ⑥あせも ⑦しぐさ ⑧うなじ