

お元気ですか？
～保健師さんの健康チェック～

4月

健診を受けましょう

屋島総合病院 保健師 柏幸子さん

健康診断を受診したことはありませんか？
健診には、職場での定期健診・市町村による
住民健診・個人で受ける人間ドックなどとい
うがあります。

受診日までは結果を気にかけて、ウォーキ
ングをする・おやつを控える・お酒を我慢す
るなど、ちよつと努力しちやいますよね。検査
結果をもらったらどうでしょうか。ほつとし
たり、落ち込んだり…さまざまな気持ちの動
きがあると思います。「よし、明日から〇〇す
るぞ」と決意しても、数日過ぎれば過去の事
になつていくという経験はありませんか？

健康診断は、自分の健康状態を知るため
にもとても大切な事です。自覚症状のない早期
の異常も検査を受けることで見つけること
ができます。『自分の身体は自分で守る!!』た
めに、自己管理をしながら順調かどうか健診
で確認しましょう。

検査結果は大切に保管して、振り返ってく
ださい。これからの生活に生かせるヒントが
見えてくると思います。年齢の変化・生活環
境の変化に対応できるセルフコントロールを
身につけていきたいですね。生活習慣のアド
バイス、受けてみませんか？

健康診断のご相談は、

屋島総合病院 健診課

TEL:087-844-4666

滝宮総合病院 健診課

厚生連健康管理センターがわ

TEL:087-876-2245

右記まで、よろしくお願ひします。