

いきいき
健康推進課 ほけんだより



お問い合わせ先 TEL0175-28-5800

健康増進普及月間★食生活改善普及運動推進月間

平成23年9月1日(木)～30日(金)

★自分の適正体重を知っていますか？

今の体重をすぐに言えますか？「怖くて最近体重をはかっていない」というお話をよく聞きます。BMIを計算して、指数が25未満を目指しましょう！（BMI：体重kg÷身長m÷身長m）

★特定健診を受けていますか？

年に1回、「健康診断」を受けていますか？健診では、今の自分の体重が標準なのか、オーバーなのかが分かります。さらに、「メタボリック症候群」なのかも分かりますよ！

ご自分が、村の特定健診の受診対象者かどうか知りたい方や受診を希望する方は、「いきいき健康推進課 28-5800」までお電話ください。

★キーワードは 運動・食事・禁煙・最後に薬

健診の結果、異常があってもなくても、キーワードは今後の皆さんの生活に重要な意味を持っています。治療開始となっても、薬ですべてが解決するわけではありません。4つのキーワードの実行が治療、病状改善には必ず必要です。

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ



～健康寿命を延ばしましょう～



保健師にぜひ
ご相談下さい。
28-5800



9月24日～30日は **結核予防週間** です。

日本では、年間約2万4千人の新規患者が発生し、約2千人の方が亡くなっています。世界的にも結核の「中まん延国」として位置づけられているほど、日本の「結核」は問題となっています。以下の症状が2週間以上続く場合は、医療機関を受診しましょう。

- ★2週間以上続くせきやタン
- ★37度～38度の微熱が続く
- ★血の混じったタン
- ★体重が減る
- ★胸が痛い、重い

「体がだるい？」「咳が治らないの？」
それって結核かも…



症状は、風邪に似ています。ご相談は、以下までどうぞ！

下北地域県民局地域健康福祉部保健総室 24-1231
東通村 いきいき健康推進課 28-5800

