

健康なときこそ、体をチェック！

# 健康診断のススメ



## 健康診断は、年に一度必ず受けましょう！

健康診断を受けていますか？

豊かな人生をおくるためには、健康であることが基本となりますが、健康診断はついつい後回しになりがちのようです。

実は、「元気だから大丈夫」と思っている人ほど病気が隠れていたりします。定期的に健康診断を受けて、自分の健康状態を把握しておきましょう。

### 健康診断を人生設計の一部にしましょう

日本では法令によって、40〜74歳までの国民全員を対象にメタボリックシンドロームに「当てはまる人」と「当てはまりそうな人」を見つけ出し、重篤な生活習慣病になる前に生活習慣を改善するなどの予防に取り組んでもらおうと「特定健康診査（特定健診）・特定保健指導」を行っています。

がんをはじめ、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病、高血圧症などを予防するためには、「自分自身の体質を知り、定期的に健康状態を確認し、体との付き合い方を決める」ことが重要です。健康診断は、健康な人生を設計するために欠かせないものです。「受けないのが一番よくありません。体調が悪くないから何年も受けていないという方も、今年度は受けましょう。」

## 健康診断の活用方法

上手な



### 健康診断後のフォローも

しっかりおこないます

健康診断を受けただけで、その結果を自分自身の健康管理に生かせていないケースも少なくないことから、「職場の健康診断の結果、異常なしと出たけど不安」「数値が悪くなったが、どう自己管理して良いのかわからない」といった患者さんには、健診結果を持って内科の受診をおすすめします。診察および検査結果に基づき、説明や生活指導、再検査・精密検査の指示などを行い、必要があれば適切な診療科を紹介します。

「異常なし」でも次回の健診を受け続けましょう

健康診断を受けた後には検査の結果をしっかりと確認しましょう。

大事なことは「異常なし」でも、健康に全く問題がないと判断するのは間違いです。

「異常なし」は健康であることの証明ではなく、今回の検査では異常が発見されなかったということにすぎません。

定期的に健診を受けて自分の健康状態をチェックし、生活習慣を振り返る機会にしましょう。

## 友の会で一緒に守りませんか？ あなたの健康、家族や仲間の健康

友の会では健康をすすめる取り組みとして、健診の受診率を高める活動をおこなっています。会員には勤医協の病院や診療所で健診をおこなうと自己負担の一部を「助成」します。また、各科専門の医師や技術職が、病気についてお話しする「医療講演会」や「健康相談会」の取り組みをおこなっています。そして、高齢者のお食事会や、子どもから大人までを対象にした「みんなの食堂」など、地域の中の「居場所」づくり、サークル活動など様々な取り組みをおこなっています。

皆様のご家族やお知り合いでまだ友の会に入会されていない方は、この機会にぜひ、入会しませんか？



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

# いつでも元気

MIN-IREN

2022 5月号 380円

好評発売中

戦争をなくすために

けんこう教室 認知症はよくなりますヨ(下)

「敵基地攻撃能力」とは

うちでも元気 体操&脳トレ

まちのチカラ 鹿児島県龍郷町

食と健康 食事で免疫機能回復

発行=尚保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657



## みんなの「知りたい！」に お答えします

菊水  
ひまわり薬局

なんでも相談



**Q** どうすれば脂肪肝だとわかりますか？

**A** 肝臓に脂肪がたまっている状態である脂肪肝を判別する最も簡便な方法は、腹部超音波検査(腹部エコー検査)です。

現在のところ通常の血液検査では、非アルコール性脂肪肝を確実に診断する検査項目はありません。

肝機能検査で代表的なALT(GPT)値が低くても、NASH(非アルコール性脂肪肝)の場合があり、逆に数値が高くても症状が進行していない人もいます。

ALT(GPT)もAST(GOT)もどちらも高値の場合には肝障害が疑われますので、受診して病院に相談しましょう。

菊水ひまわり薬局



薬剤師



【ご相談・ご連絡】 菊水ひまわり薬局

☎011-816-4193

札幌市白石区菊水4条1丁目8-17

菊水ビル



お気軽にご連絡ください。

## 無料・低額診療制度のご案内

- 保険証をお持ちでない方
- 医療費の支払いをすると生活に困難が生じる方



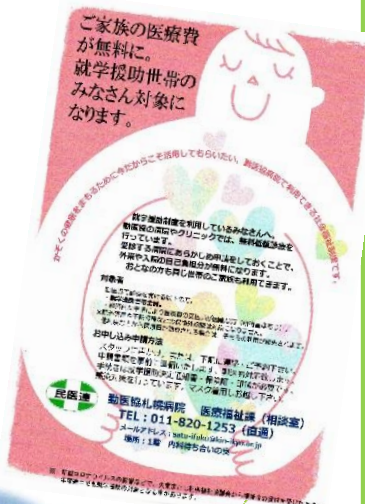
医療費のことでお困りの方は、ぜひご相談下さい。また、お近くにお困りの方がいましたら勤医協札幌病院までご相談ください。

北海道勤医協では  
『無料・低額診療』  
を実施しています

★就学援助世帯の児童・生徒  
および同居家族も、無料・低額  
診療制度を利用できます。



無料または低額な料金で  
診療をおこなう事業



## 再開しています！

お休みの間、お問い合わせが多かった「ふまねっと教室」を、ついに再開することができました。感染対策の中、検温はもちろん日常の体調記録や手指消毒・距離を保つ・マスク着用など、今までより気を使いながらの活動ですが、参加した皆さんは「久しぶりの仲間と会えて、とてもうれしい！」と、にぎやかに楽しい時間を過ごしています。

ふまねっと



★サークル活動など★

5月の友の会行事について

★サークル活動など★



居場所について・・・  
飲食をとまなう開催は自粛します。お弁当の配布のみ。これまでの参加者に開催のお知らせをします。

◆みんなの食堂★きらり(お弁当配布予定です)  
5月21日(土) 菊水ビル

\*参加希望の方は、必ずお申し込みください

◆ふまねっと教室について・・・

◆菊水ふまねっと教室(第4火曜日)  
5月 24日(火) 午後2時00分

菊水ビル4階会議室

◆菊水アークスふまねっと教室(第2水曜)  
アークス菊水店二階ホール

◆菊水北東ふまねっと教室(第3水曜)  
菊水まちづくりセンター(菊水連絡所)

◆東札幌ふまねっと教室  
5月 9日(月) 午後2時

◆東札幌会館2階ホールB  
5月 28日(土) 午前10時30分

◆北郷ふまねっと教室(第3火曜)  
5月 17日(火) 午後2時

◆菊水ラ・クレストふまねっと教室(第4月曜)  
ラ・クレストクレアホール

◆菊水スマイルクラブふまねっと教室(第1金曜)  
5月 6日(金) 午前10時

◆菊水まちづくりセンター(菊水連絡所)

\*感染状況により開催の変更がある場合があります。各行事・サークル等への申込み・お問い合わせは友の会事務局へ ☎820の1263

(必ずお申込みください)

その他のサークルなどは、すべてお休みの予定です。

◆ふまねっと教室について・・・

◆菊水ふまねっと教室(第4火曜日)

◆菊水アークスふまねっと教室(第2水曜)

◆東札幌ふまねっと教室

◆東札幌会館2階ホールB

◆北郷ふまねっと教室(第3火曜)

