

【総合健診結果報告会日程】

| 総合健診 | | 結果報告会 74歳以下 | |
|----------|-----------|----------------|----------|
| 受診場所 | 受診日 | 日程 | 会場 |
| 円野 | 7月9日(火) | 8月27日(火) 午後 | 保健福祉センター |
| 清哲 | 7月10日(水) | | |
| 神山 | 7月11日(木) | | |
| 旭 | 7月12日(金) | 8月29日(木) 午後 | |
| 保健福祉センター | 7月20日(土) | 9月2日(月) 午後 | |
| 東京エレクトロン | 7月25日(木) | 9月6日(金) 午後 | |
| 葦崎文化ホール | 7月26日(金) | 9月8日(日) 午前午後 | |
| 保健福祉センター | 7月27日(土) | 9月12日(木) 午後 | |
| | 7月28日(日) | 9月13日(金) 午後 | |
| 竜岡 | 10月1日(火) | 11月18日(月) 午後 | |
| 大草 | 10月2日(水) | | |
| 穂坂 | 10月3日(木) | | |
| 保健福祉センター | 10月19日(土) | 12月2日(月) 午後 | |
| | 10月20日(日) | 12月5日(木) 午後 | |
| 東京エレクトロン | 10月23日(水) | 12月6日(金) 午後 | |
| 葦崎文化ホール | 10月24日(木) | 12月8日(日) 午前午後 | |
| | 10月25日(金) | 12月9日(月) 午後 | |
| 保健福祉センター | 10月26日(土) | 12月13日(金) 午後 | |
| | 10月27日(日) | 12月15日(日) 午前 | |
| | 11月9日(土) | 12月19日(木) 午後 | |

※ 健診結果の内容により受診日の右記の報告会と一致しない場合があります。
 ※ 該当の方は通知された封筒の中身に記載されている日時をよくご確認の上お越しください。
 ※ 会場はすべて葦崎市保健福祉センターでの開催となります。

**健診結果をしつかりチェックし、
身体のメンテナンスを行いましょう!!**

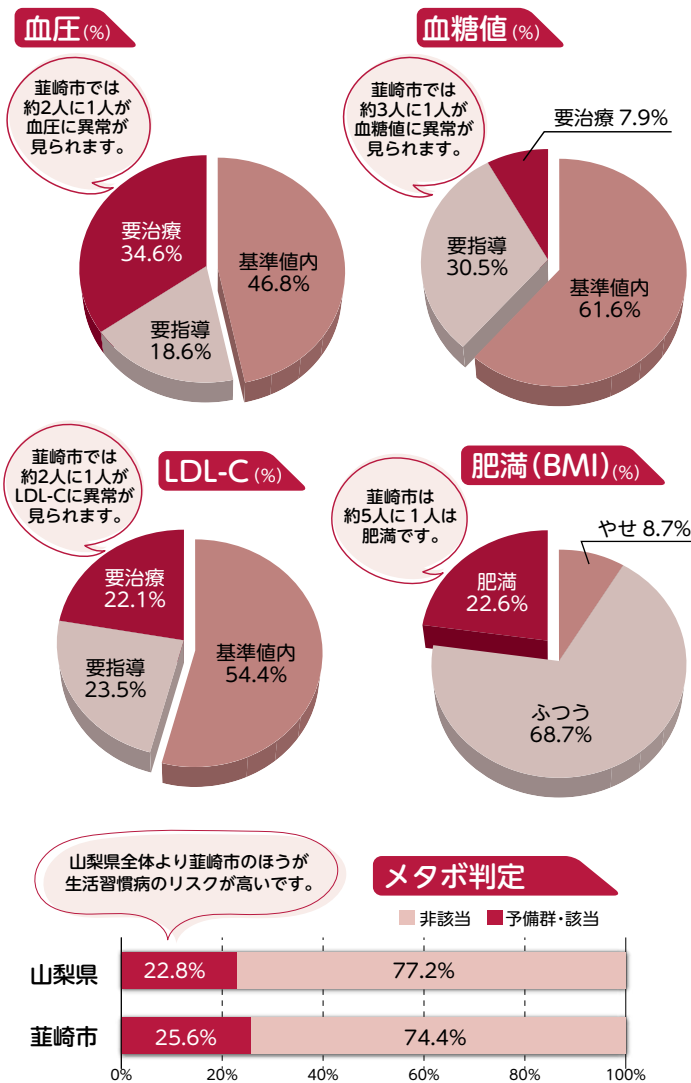
健診は、受けただけでは意味がありません。結果を受け取った時が本当のスタートです。結果から自分の身体の状態を知り、健康づくりの第一歩を踏み出しましょう。

総合健診の結果報告会が始まります!

今年度、総合健診をお受けいただいた方への結果報告会の日程は左の表のとおりです。詳細は、総合健診の約1

か月半後に個別にご案内を送付します。また、75歳以上の方には、直接結果を送付します。結果についてのご質問や相談は毎週月曜日と木曜日の健康相談にてお受けします。

【図1】



放っておかないで高血糖!

昨年度(平成30年度)に総合健診を受診した40歳~74歳までの方の結果は【図1】のとおりです。昨年度、葦崎市の血糖値が基準値以上の割合は38.4%であり、これは県全体に比べて高い割合です。血糖値が高い状態が続く

と、血液中にあふれた糖が全身の血管を傷つけ、動脈硬化など全身にさまざまな影響を及ぼします。特に、三大合併症と呼ばれる「糖尿病性神経障害」、「糖尿病性網膜症」、「糖尿病性腎症」は放っておけば必ず進行します。糖尿病を予防するためにも生活改善の必要があります。12月に慢性腎臓病予防講演会を実施します。その中で糖尿病予防についての話題を中心にを行います。詳細は11月の広報でお知らせします。

油断しないで

熱中症

今年も例年同様、猛暑が続いています。熱中症を正しく理解し、早めの対策、予防に努めましょう!!

■予防するには

- こまめな水分補給
- 扇風機、エアコンなどを活用した室温調節
- 日傘、帽子、通気性の良い衣服の着用
- 炎天下で長時間の活動を避ける