



津山市医師会
理事 渡邊信介さん

病 院などの医療機関には、身体調子が悪くならなければ行かないという人が多くいます。しかし、本当は健康だからこそ「けんしん」は受けた方がよいのです。

その理由は、予防接種などが良い例です。予防接種は、病気がかからないよう、健康な状態で接種するものですよ。これと同じで「けんしん」も今、自分自身が病気でなく、確認したり、病気がんなどの治療が難しくならないうちに受けた方がよいのです。わたしたち医師の元にはさまざまなケースの人が来ます。ある40代前半の自

健康だからこそ 受けるけんしん

営業の人は、1年間、頭痛に悩まされてきました。市販の頭痛薬を服用しながら働いていましたが、痛みが我慢できなくなってきたので、検査によって来院しました。そして、検査によって脳出血が見つかったのです。大事には至りませんでした。聞けば、それまで1度も健診を受けたことは無かったそうです。健診を受けて、高血圧の治療をしていけば、未然に防げたことだと思えます。

また、生活習慣病は生活習慣の乱れによって引き起こされることが多く、逆に考えると、生活習慣に気を付けることである程度、予防することが出来ます。自身の生活を見直して、運動や食事の面で良くないことをどんなことでも良

健康生活スタイルのすすめ

身体は、日々の生活からつくられていきます。日ごろの生活習慣が身体の変化と密接に関わっていると気付いたあなたは「健康スタイル」に近づいています

食事

食べ過ぎは体に良くありません。食べ過ぎを解消するために、自分の食生活と向き合ってみましょう。それが問題解決への近道です。

- 食事の時間が不規則な人
⇒ 朝食をたっぷり、夕食は軽めに
- 料理を多めに作ったり、外食は多めに注文したりする人
⇒ 余った時に、量を確認しておく
- 早食いの人
⇒ 1口、20回かむ
- 身近に食べ物があると、つい食べてしまう人
⇒ 目の届く所に食べ物を置かない
- 料理がもったいないので食べきれない人
⇒ 残り物はすぐに片付ける



運動

運動には、持久力や筋力、柔軟性などいろいろな側面を持つものがあります。大切なことは意欲がわき、続けられるものを選ぶことです。

- 有酸素運動 (持久力)
ウォーキング、エアロビクス、水泳、サイクリングなど
- レジスタンス運動 (筋力)
腕立て伏せ、腹筋、スクワットなどの筋肉トレーニングなど
- ストレッチング (柔軟性)
ヨガ、ピラティス、ストレッチなど



休養

自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

- 好きなスポーツをする
- 自然の中に身をおく
- 十分な睡眠を取る
- 風呂にゆったりと入る
- 本を読むなど



喫煙

たばこが健康に悪影響を及ぼすことは明らかです。思い切って禁煙にチャレンジしてみましょう。

- たばこのない環境をつくる
- 酒の席はしばらく控える
- ニコチン代用品を活用する



集団健(検)診のお知らせ

とき	ところ	内容
11月24日(土) 9:00 ~ 10:00	田邑公民館	特定健診、高齢者健診、がん検診(結核・肺がん、大腸がん、前立腺がん、肝炎ウイルス)
11月24日(土) 13:00 ~ 14:00	一宮公民館	
12月1日(土) 9:00 ~ 10:00	高野公民館	
12月1日(土) 13:00 ~ 14:00	河辺公民館	
12月9日(日) 9:00 ~ 10:00	院庄公民館	
12月9日(日) 13:00 ~ 14:00	中央公民館	
平成25年 2月21日(木)~23日(土) 8:00 ~ 10:00	津山すこやか・こどもセンター	特定健診、高齢者健診、がん検診(乳がん、子宮がん以外)
2月21日(木)~23日(土) 13:00 ~ 14:00		がん検診(乳がん、子宮がんのみ)

※予約が必要です
※特定健診には、受診券を必ずお持ちください

申込方法 電話で申し込む

健康増進課 ☎32-2069