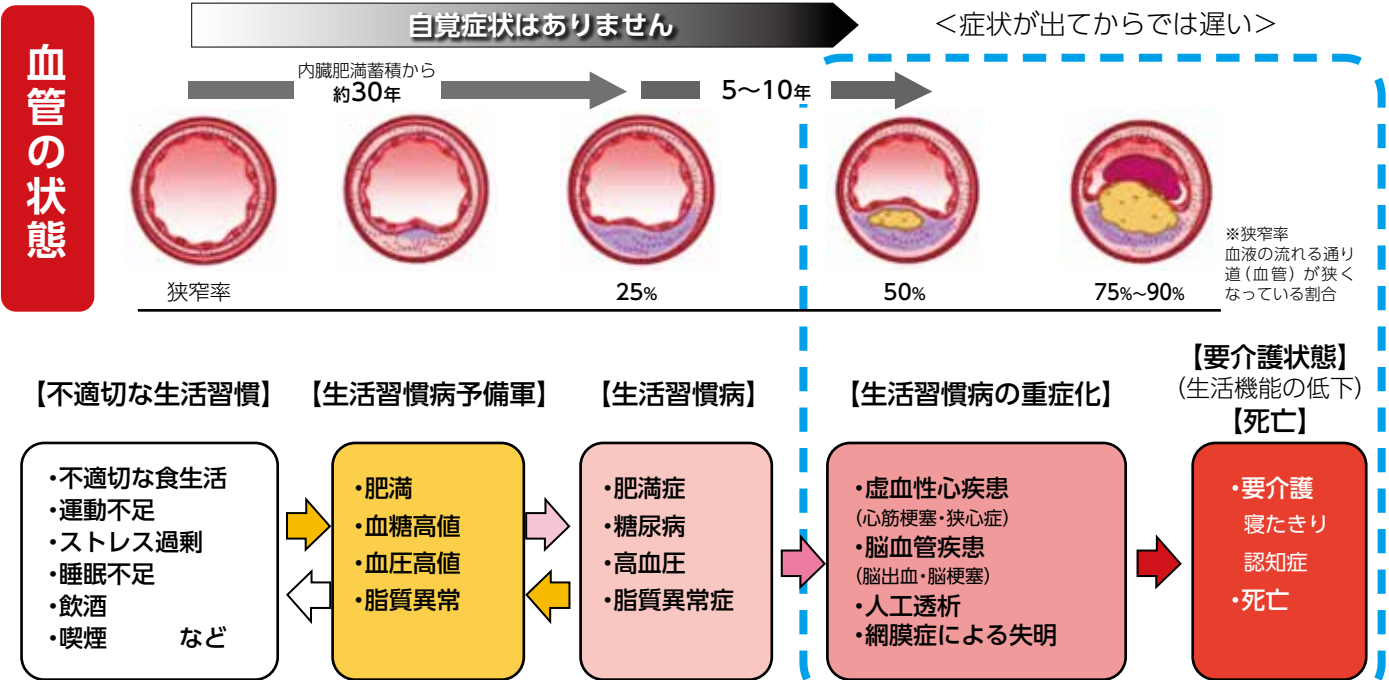


「どこも痛くない! 健康だから健診は必要ない!」 とっていませんか?

全身の動脈硬化・血管の炎症は、肥満、血圧高め、血糖高めなど生活習慣病予備軍の時から進行しており、長い間自覚症状はありません。しかし、生活習慣病が重症化して起こる心筋梗塞や脳卒中などでは、医療費も高く、病気が原因で日常生活に影響が生じ、介護が必要になることもあります。



健診で確認! 重症化予防

宜野湾市国民健康保険の医療費を、平成28年と令和元年度を比較したところ、脳梗塞・脳出血が増加していました。

自覚症状のない時から、健診を受けてご自身のからだの状態や毎年の数値変化を把握しましょう。健診の結果で、医療受診、精密検査が必要な場合は、必ず病院を受診しましょう。通院中の方は、かかりつけ医(主治医)から必要な診療科を紹介してもらいましょう。

宜野湾市では、生活習慣病重症化を予防するための健診結果の説明、受診する診療科の案内、結果の改善に向けた食事や運動について、一人一人のライフスタイルに合わせて専門職(保健師、看護師、管理栄養士、運動指導士)がサポートします。ぜひご利用ください! 問い合わせ 保健相談センター ☎098-898-5583

もし自宅療養になった時の備えは大丈夫ですか?

家庭備蓄の例(1週間分/大人2人の場合)

必需品	主菜	主食(エネルギー 炭水化物)
<input type="checkbox"/> 水2L×6本×4箱 (1人1日およそ3L程度) <input type="checkbox"/> スポーツ飲料等 500ml×7本	<input type="checkbox"/> レトルト食品 (牛丼の素・カレー等18個) <input type="checkbox"/> 缶詰(肉・魚) 18缶	<input type="checkbox"/> 米2kg×2袋(1人1食75g程度) <input type="checkbox"/> パックご飯×6個 <input type="checkbox"/> 乾麺(そうめん2袋、パスタ2袋) <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> カップ麺類×6個 (牛乳・シリアルなど)
副菜・その他(適宜)		
<input type="checkbox"/> 日持ちする野菜類(たまねぎ、じゃがいも等) <input type="checkbox"/> 梅干し、のり、乾燥わかめ等 <input type="checkbox"/> 野菜ジュース、果汁ジュース等 <input type="checkbox"/> 調味料	<input type="checkbox"/> インスタントみそ汁や即席スープ <input type="checkbox"/> 栄養補助食品(固形タイプ) <input type="checkbox"/> ゼリー <input type="checkbox"/> お菓子類	
日用品		
<input type="checkbox"/> 常備薬(通院中の方は多めにお薬の処方をしてもらえるか医師へご相談ください) <input type="checkbox"/> 市販薬(解熱剤、痛み止め等)※自分にあった薬を選ぶ <input type="checkbox"/> ゴミ袋 <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> トイレトペーパー <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 手洗い石鹸 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> アルコール消毒液・除菌ウェットティッシュ		