

安心、元気な毎日を 健康診断でつくろう!!

ココがいっ! 健康診断新聞

発行者

なまえ
中村美紗希
5年1組
築城小学校

①医療費を減らすことができる

早期発見で長期入院や大きな手術などをしなくてよくなるので、不安をぬくという精神面でも医療費がへるという経済面でも良い効果になる。

未来へつなげる 健康診断

②健康診断の後の保険指導で

気をつけることやダイエットについてのサポートを受けることができる。

③自覚症状のない病気、特に生活習慣病を予防できる。

健康診断で自覚症状がないから大丈夫だと思っ
健康診断を受けることで、初期段階に気がつかない病気が見つかる。大きな病気を未然に防ぎ、生活習慣病を予防できる。健康診断は、毎年の健康診断を受けることで、自分の体や心の状態を把握し、不安をぬくことができる。健康診断は、早期発見で長期入院や大きな手術などをしなくてよくなるので、不安をぬくという精神面でも医療費がへるという経済面でも良い効果になる。

レベル1 偏った食事 運動不足 不規則な生活	レベル4 心疾患 脳血管疾患 腎不全	レベル5 認知症 寝たきり
レベル2 肥満 高血糖 高血圧	レベル3 肥満症 糖尿病 高血圧症	たくさんの病気を防げる!!

生活習慣病の怖さ
生活習慣病の怖さは、動脈硬化、高血圧、糖尿病、認知症など、自覚症状がない病気が多い。健康診断で早期発見し、適切な生活習慣を身につけることで、病気を予防し、健康な毎日を送ることができる。

生活習慣病の予防はなぜ大切なのか？

編集後記

今回の健康診断の結果、多くの方が健康診断を受けることで、自分の体や心の状態を把握し、不安をぬくことができる。健康診断は、早期発見で長期入院や大きな手術などをしなくてよくなるので、不安をぬくという精神面でも医療費がへるという経済面でも良い効果になる。

結果 血色素(Hb) 基準値	11.3-15.2g/dl
37才	10.1g/dl
36才	10.9g/dl
35才	11.0g/dl

健康診断は、毎年の健康診断で自覚症状がないから大丈夫だと思っ健康診断で早期発見し、適切な生活習慣を身につけることで、病気を予防し、健康な毎日を送ることができる。