



健診結果を活かしましょう！

健康診断の結果を受け取った後、どうしていますか？
健康診断を受けることは、病気の早期発見のために大切なことです。また、自分の今の健康状態を知り、生活習慣を見直すきっかけにもなります。
年に1回は健康診断を受けて、その結果で自分の生活習慣を見直してみましょう。

健康診断の利点

病気の早期発見・
早期治療につながる

健康状態を毎年継続
して知ることができる

生活習慣を見直す
きっかけやチャンスに
なる

家族ぐるみで健康への
意識が向上する



健康診断結果の判定について

※(財)鳥取県保健事業団の判定区分です

異常なし(1)・差支えなし(2)

今は、問題ありません。**今後も健康の保持増進を心がけましょう。**
しかし、たとえ基準値内でも、前年より悪化傾向にあれば、注意が必要です。過去のデータと比較して自分の基準値を持ちましょう。

要観察(3)・要注意(4)

年1~2回の経過観察が必要です。また、経年的な変化や自覚症状の確認をしましょう。
急に値が高くなった(または低くなった)り、自覚症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。

要再検(5)・要精検(6)

早めに医療機関を受診して再検査、精密検査を受けましょう。
その際は、結果書を持参しましょう。脂質異常や高血糖など、自覚症状がないからといって放置すると、心筋梗塞や動脈硬化など命にかかわる病気の引き金になることもあります。



継続治療(8)

現在治療している医療機関で**治療を継続**し、主治医からの生活指導を守り病気の悪化を防ぎましょう。

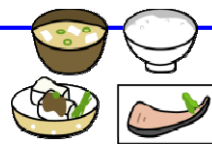


生活習慣病は、日々の生活習慣の乱れが原因の1つとして深く関わっていると考えられている病気です。定期的に健診を受けて、生活習慣を振り返ることで、早期発見・治療だけでなく、予防することも可能です。

健診結果が届いたら、正常か異常かを見るだけでなく、過去数年の結果の推移から**「自分の基準値を持つ」ことが大切です。**「体重が急激に増加していないか?」「血糖値の上昇傾向はどうか?」など、「自分の基準値」を目安にすることで、自分の体の変化に敏感になれます。その変化を参考に、食生活・運動などの生活習慣改善に役立てましょう。

まずは、食べ過ぎや飲み過ぎに気をつけて、日常生活の中でこまめに体を動かすことを意識し、無理なくできることから始めてみましょう。

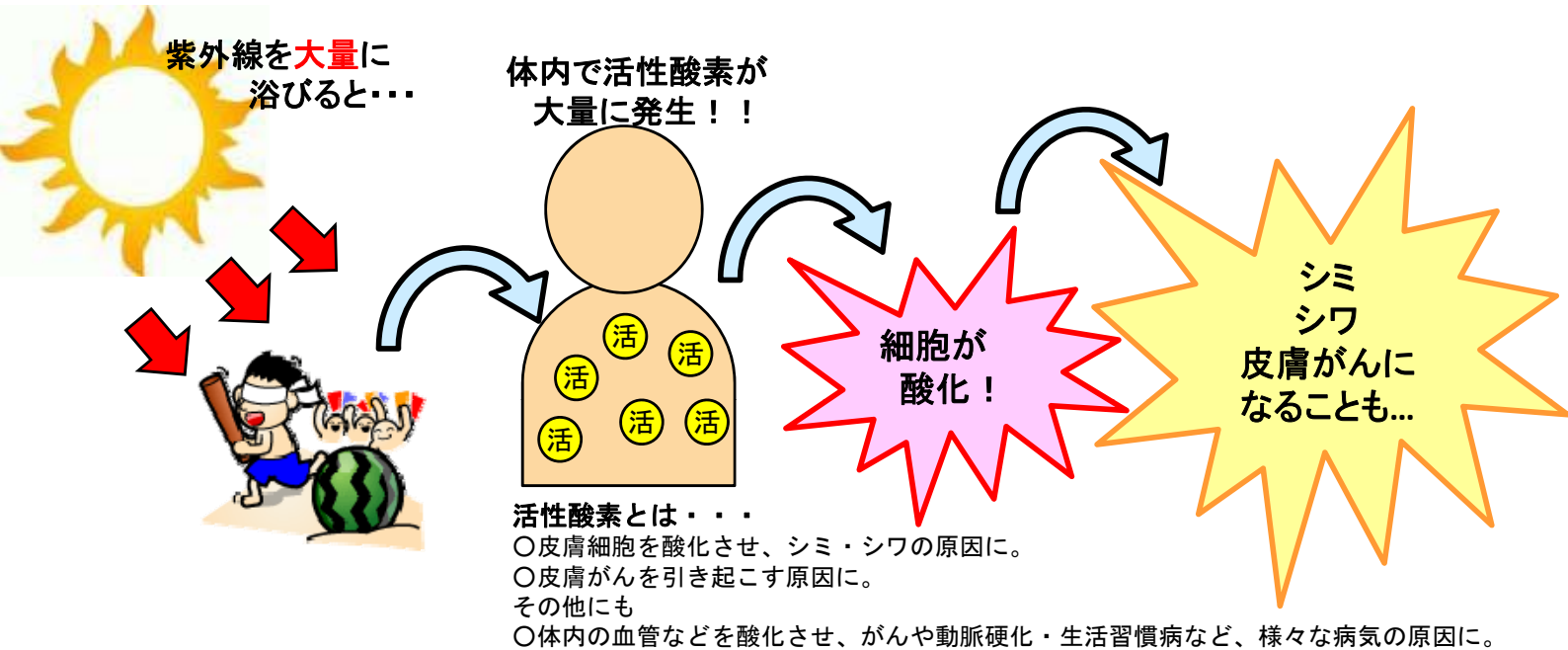
<裏面もご覧ください>



まだ間に合います！ 紫外線に負けない身体づくり！！



夏本番！通勤しているだけでも日に焼けてしまいますよね。適度な紫外線は骨を丈夫にしたり身体を元気にしてくれますが、浴び過ぎるのは要注意です。しっかりと日焼け予防対策ができている人も、そうでない人も内側から紫外線に負けない身体をつくっていきませんか？



★紫外線から身体を守るお勧め食材★

皮膚の健康や粘膜を保護する ビタミンB2

豚レバー・牛乳・卵・イワシ・ウナギなど

抗酸化作用で活性酸素を消去！ ビタミンC・E・β-カロテン・ 鉄・葉酸

オレンジ・柿・赤ピーマン・にんじん・
トマト・ほうれん草・かぼちゃ・鮭・
アーモンド・大豆・肉類など

組織や細胞を結合させ丈夫にする コラーゲン

鶏皮・鶏胸肉・手羽・カレイ・牛スジなど
※ビタミンC+鉄分と一緒に摂ると効果的！

今年の夏はトマトに注目！？

夏になると真っ赤に熟れて美味しくなるトマト。実は健康にもいいって知っていましたか？トマトの赤色は**リコピン**という色素に由来しています。

- 強い**抗酸化作用**があり、**β-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍！！**
- 加熱しても壊れにくく、効率よく吸収することができる。
- 特に油との相性が抜群で、油と一緒に調理すれば、吸収率がさらにUP！！生で食べる場合は、ドレッシングやチーズなど油を含む食品と組み合わせるとよい。
- 完熟であればあるほど栄養価が高くなるので、買ったトマトの色がまだ青い場合は数日常温において追熟させるとよい。

簡単！おいしい！トマトの和風サラダ

材料(1人分)

完熟トマト…1個
ツナ缶…1缶
大葉…3枚
青ネギ…適量
生姜…適量
麵つゆ(濃縮タイプ)
…大さじ1杯
ごま油…小さじ1/2

作り方

トマトは1cm程度の角切り
ツナ缶は余分な油を切る
大葉は細めの千切り
青ネギは小口切り
生姜はすりおろす。(細かいみじん切りでもよい)
①材料をボウルに入れ、麵つゆ・ごま油で和える。
②冷蔵庫で冷やし、食べる直前に取り出す。
③お皿にレタスやサラダ菜、水菜、キュウリなどのお好みの野菜を盛り付け、その上に盛り付けます。

*青ネギ・生姜は多めに使った方が美味しくなります。
麵つゆは好みで量を調節してください。

★アレンジ★

ぶっかけトマト素麺

茹でて冷水でしめ、水気をきった素麺の上にかけるだけ。
ミョウガや輪切りにしたオクラを追加しても美味しいです。

トマト冷奴

冷奴の上にそのままかけても◎

お醤油をかけなくても食べられるので、塩分を控えたい方にもお勧め！！