



# 健康診断を受けたなら!!



1年に1回、会社や市の健康診断を受けている人は多いでしょう。では、その健康診断「受けただけ」になっていませんか？

機関の受診が必要という判定が出た場合は…  
速やかに受診！

健康診断は、現在の健康状態を知り、場合によっては、病気の予防、早期発見・治療に役立ちます。当たり前ですが、健康診断は、「受けただけ」では、健康になりません！  
というわけで、まずは確認。

☆再検査など、医療

☆要経過観察など、

受診の必要はなくても、生活習慣の見直しが必要とされた場合…  
そのままにしない！  
食生活や運動を取り入れて、セルフケアをはじめ、セルフレアを健康で長生きできる体つくりを活用しましょう。

例えば、《半年で、

体重の3%を減量！》  
を目標するのも一つです。明確な目標を持つことで、モチベーションアップできますよ!!  
(70kgの人なら2.1kg)   
そうすることで、高コレステロール血症・高血糖・肝腎機能に関連する検査値が改善するとの報告があります。

**できることから、コツコツと**

方法がわからない場

本会では「お薬の出前講座」を行っております。  
詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

伊賀薬剤師会 伊賀市 <http://www.igayaku.or.jp>  
**0595-26-7270**  
伊賀市四十九町831-4

合は、薬局でもご相談  
できますので、お気軽  
にご連絡！  
〈PR〉