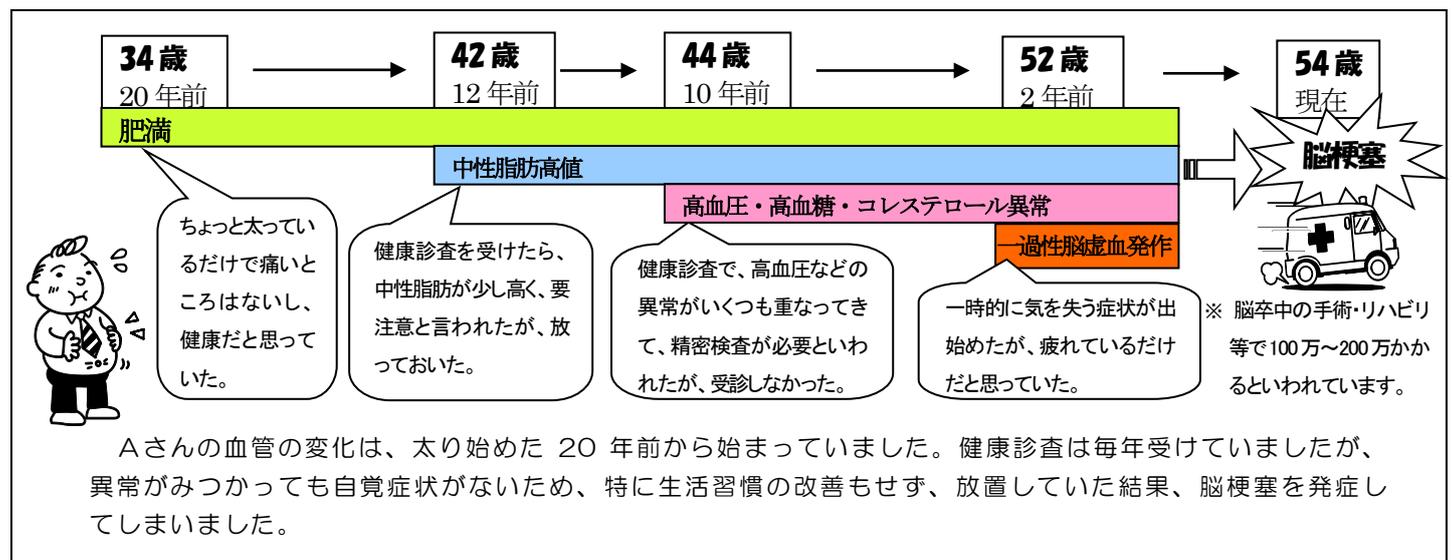


健康診査を受けて、生活習慣改善に活かそう！

脳卒中や心筋梗塞は、突然起こる病気ではなく、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常などの状態が長期間続くことで徐々に血管が傷んで起こります。高血圧、高血糖、脂質異常などは自覚症状がほとんどありませんので、毎年、健診を受け、その結果、生活習慣病のリスクが高い人は、特定保健指導を受けて生活習慣を改善し、重症化を予防しましょう。

ここで、54歳で脳梗塞になったAさんの経過をふいかえてみましょう。



健康診査は現在の体の状態を理解し生活習慣改善の指標として活かすことが目的です。年1回は健康診査を定期的に受け、より元気に過ごせるように役立てましょう。

★健康診査は、八戸市総合健診センターまたは受託医療機関で受診できます。