

特集 特定健診（健康診断）を受けましょう！

3月はいよいよ年度末です。今年度分の浦添市特定健診の期限が終了します。それぞれの地域や職場でも健康診断の期限があると思いますが、是非健診を受診して下さい。1年1回の健診で、思いもよらない病気が発見される場合もあります。また何年も健診を受けていない方で、久しぶりに受診して結果悪くなっていたと言われて来院される患者が増えるのもこの時期です。市町村が予算を付けて行うタダの健診ですので、時間をみつけて受診し、自分の体と向き合うチャンスとしてご活用下さい。良い機会と前向きに捉え、頑張ろうと思っている患者さんをお待ちしております。

さて、先月も健康教室が開催され、2名の患者さんが受講されました。感想を下に書きますので、参考にして下さい。希望者は受付または院長にお申し出下さい。

2月10日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・60代女性：ビデオをみて自分と似ている部分もあるし、異なる部分もあると感じた。
食事のバランス、食べる順序などが問題となることが分かった。どうしても炒め物が多い。
→ 朝、昼、夕の食事をバランスよく摂ること、野菜を先に食べること、主食に玄米や雑穀を摂り入れてみることからまず始めましょう。炒め物に使う油を減らすためにソテー（蒸し料理）にすることで、結構野菜は摂れる。
- ・60代男性：とてもわかり易かった。バランスのよい食事を摂ることを注意したい。
お昼の後、間食をすることを控えてみたい。魚をあまり食べてない。
→ 歳には勝てないなどと言わず、食事と運動療法をまず頑張ってみること。

時間割表

3月10日（金） 健康教室

2時間目給食あり

3月11日（土） 栄養指導のみ

3月18日（土） 栄養指導のみ

3月25日（土） 栄養指導のみ

栄養指導担当講師

石川 絹子 先生

石川 絹子 先生

石垣 美和子 先生

大野 理恵 先生

<編集後記>

インフルエンザもそろそろ下火になってきていますが、風邪ひきさんは多いです。手洗いとうがいの励行をお勧めします！