

特集 労災2次健診受けられます！

健康で仕事を続けることが生きがいにもつながり、とても大事なことです。職場の健康診断（一次健診）で、血圧、血糖、脂質に異常が見つかった方は、将来、脳血管疾患及び心臓疾患にかかる確率が高くなります。労働局は、このような労働者を対象に、労災2次健診として細かな検査ができるような体制を整えています。職場の健康診断も終わり、そろそろ結果が返って来ている方もいらっしゃると思います。当院も労災2次健診の指定施設になることができましたので、一度、会社の健康診断結果を持参してみてください。詳しくは、ホームページをご覧ください。

さて、先月は健康教室で3名の新入生が勉強しました。しっかり治療した人と、しなかった人の違いが出ることなどを勉強しました。患者さんの感想を下にまとめます。

また今月も栄養指導がありますので、受講希望者は声をかけて下さい。

9月18日（古川先生による健康教室）

- ・30代男性：合併症が怖い。
食べ物の順番が大事であることを知った。食事のバランスは殆ど考えていなかった。カロリー計算もやってみたい。運動を始めたい。
- ・50代男性：健康診断などは受けていなかった。今回、初めて引っ掛かりびっくりしている。体質が関係していることを知ったので、納得している。食事のバランスを考えて、玄米を食べて行きたい。
- ・50代男性：脳梗塞で倒れて初めて血糖が高いことが分かったが、手遅れだった。特定健診の大切さを痛感した。食べていけないものは殆どないことを学び、バランス良く食事することを続けたい。

時間割表

10月16日（木） 健康教室
2時間目給食あり

10月18日（土） 個人栄養指導

栄養指導担当講師

石川絹子先生

岡田芽衣子先生

<編集後記>

まだまだ残暑は続きますが、朝夕涼しくなりました。運動にはとても良い季節になりましたよ！