



## 健康診断、受けていますか？

みなさんこんにちは。今年も4月になりだんだん暖かくなってきましたね。いかがお過ごしでしょうか。

今回は健康診断（健診）についてお話したいと思います。新年度になり多くの方がこの時期に健診を受けるかと思えます。しかし「時間がない」、「健康だから問題ない」、「面倒だ」などの理由で健診を受けない方も少なからずいらっしゃいます。健診を受けることで、日々の生活の中では見つかりにくい病気の早期発見および早期治療を行うことができます。また、健診は病気を発見するだけでなく、病気の前段階となる身体の変化を知ることができ、それにより運動や食事などの生活習慣を見直す機会にもなります。病気が悪化する前に発見することで早めに生活習慣の改善に取り組むことができ、お薬による治



療をしないで過ごせる場合もあります。健診で病気がみつかりお薬をずっと飲み続けないといけないのでは、と不安に思う方もいらっしゃるかと思います。そのように思っている方こそ、健診について今一度考えていただければと思います。

現在、新型コロナウイルス感染症の蔓延が続いています。厚生労働省より、新型コロナウイルス感染症の重症化のリスクとなる基礎疾患として高血圧、糖尿病などの生活習慣病が挙げられています。当然、感染しないように手洗いやうがい、マスクなどの予防も大事ですが、万が一感染したときに軽症で済むように普段からの健康管理に気を付けることも同じくらい大事なことです。自分の体の健康状態を把握するためにも、定期的に健診を受けるようにしましょう。



## うんたん 雲丹の活動日記

雲丹（うんたん）が佐井村に来て8年が経ちました。村内のイベントはもちろん、村外でも佐井村をPRするために頑張っています。今回は昨年度の雲丹（うんたん）の活動を写真で振り返ります。



4月8日「春の交通安全運動」



10月13日「漁師カード制作」



10月19日「観光客のお出迎え」



11月4日「むし歯予防教室」



3月1日「はっぴい体操収録」

雲丹（うんたん）にイベントや行事に来てほしい場合は、総合戦略課までお問合せください。