



## 今年の健診結果は いかがでしたか?

健診を受けたあとは生活習慣の改善を図るチャンスです。あなたの健康づくりのために、健診結果を生かしましょう。

### AさんとBさんの例を見てみましょう。

標準体型のAさんと、内臓脂肪が多く腹位が基準を超えているBさん。2人とも血糖値がやや高め（要指導）でしたが、そのほかの検査値はまったく同じです。

こういう場合、内臓脂肪の多いBさんのほうが、糖尿病になる可能性が高いとされています。

ただし、痩せ型の人でも要注意です。もともと痩せていた人は、5kgの体重増加で糖尿病になる危険性が倍になるといわれています。

同じ血糖値でも・・・



Bさんの方が糖尿病になる危険性が高まります!

このように、検査値はひとつひとつを個別に見るのではなく、総合的に判断する必要があります。そこで...

### かかりつけ医をもちましょう

健診結果を自分だけで受け止めるのではなく、かかりつけ医に相談すれば、よりの確な生活習慣改善のアドバイスが受けられます。

また、保健センターでも保健師や栄養士が相談に応じています。

### 精密検査は必ず受けましょう

自覚症状がないからといって、再検査、精密検査を受けない人もありますが、早めに検査や治療を受けて、病気を未然に防ぎましょう。

問い合わせ 市民安全部健康課（保健センター）  
☎42-2800 / 43-0432

## 坂本文学への誘い

受講者募集

詩集「たんぼぼ」で知られる郷土の詩人・坂本遼（加東市横谷出身）

「おかん」のいる農のふるさとを、地のことばで素朴に紡いだ坂本遼の作品は、人間の優しさ、温かさにあふれ、いま私たちが失ってはならないものを照らしています。

郷土の詩人について学び、私たちのふるさとの風景や思い出などを見つめなおしてみませんか。

- 1回目 8月6日(土) 13:30~15:30  
東条文化会館リハーサル室での講義
- 2回目 8月27日(土) 終日  
市外研修（坂本遼の生家、姫路文学館ほか）
- 定員 30人

## 図書館に出かけよう!



\*\*\*\*\* こんな本あんな本 \*\*\*\*\*

### ピアノはともだち 奇跡のピアニスト 辻井伸行の秘密



こうやま のりお：著

生まれたときから光のない世界で、人と心をかよわす方法をピアノに見いだした辻井伸行さん。聴く人すべての心をゆさぶる、奇跡の音色の秘密にせまります。

\*\*\*\*\*  
講師 山本英孝さん（坂本遼文学資料館主宰）  
受講料 無料（市外研修の実費は必要）  
申込期限 7月23日(土)  
申し込み・問い合わせ 東条図書館 ☎47-6050

### 図書館での行事 ~絵本のおはなし会など~

行事名	とき	じかん	ところ
「ピッピ」のおはなし会	7月2日(土) 8月6日(土)	14:00~	中央図書館
「おはなしくまのこ」のおはなしのじかん	7月16日(土)	14:00~	東条文化会館ホワイエ
「ぐりとぐら」絵本の時間	7月12日(火)	10:30~	
としょかんのおはなし会	7月15日(金)	11:00~	中央図書館
たんぼぼのパネルシアター	7月23日(土)	14:00~	

中央図書館  
(☎42-8000)  
滝野図書館  
(☎48-3003)  
休館日/月曜日、7/19  
.....  
東条図書館  
(☎47-6050)  
図書・情報センター  
(☎40-2004)  
休館日/水曜日、7/19