

## 病気は「治す」から「防ぐ」時代へ

今年も特定健診の時期がやってきました。

昨年受けたからいいや とか 時間が無いから  
とか 気になる症状が無いからいいや  
と思いませんか？

年に1回の健康診断を受けることで、自分の今の状況を知ることができます。

検診の結果から、生活習慣の改善に取り組むことで病気の予防になります。

また、病気の早期発見・早期治療により、からだ、時間、費用の負担の軽減につながります。

### がん検診も積極的に受けましょう

がんを早期に発見し、適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減少することができます。

女性健康アドバイザー  
からひとこと

20才を過ぎたら子宮頸ガン

30才を過ぎたら乳ガン

検診を受けましょう

子宮頸ガンは30～35才が発病のピーク

乳ガンは40才台から急増します。

いずれも子育て中の年代であり、子育てを継続することができなくなってしまう。

### ～ 健康に気づかう方に ～

「主食」で食物繊維を摂取しましょう。

調剤薬局専用商品

いつものお米に混ぜて炊くだけ。

もちり麦は「機能性表示食品」です

- 高めのLDLコレステロールを下げる
- お腹の調子を整える



もちり麦 個包装  
バラ 600g 12包入り  
600円(税込) 500円(税込)



もちり五穀 バラ 400g  
680円(税込)

## 脱水症 対策のススメ

体温の上昇による発汗によって水分と塩分が失われて脱水状態になります。それを補うために水だけを飲むと、体の塩分が薄まってしまいます。水分だけでなく塩分を摂取することが必要です。

おすすめの商品

日常生活の水分補給  
にはイオンウォーター

病気の際には  
OS-1



パウダースティックタイプ  
8本入り  
240円(税込)



OS-1 500ml  
190円(税込)

チェック方法 (以下の場合には脱水が疑われます)

- ◆ 手を握ってみる → 冷たい
- ◆ べろを見る → 乾いている
- ◆ 親指の爪の先を押してみる → 赤みが戻るのが遅い
- ◆ 皮膚をつまんで離してみる → つまんだ形から3秒以上戻らない
- ◆ 脇の下を見る → 乾いている

## その症状 亜鉛不足 かもしれません！

1. 風邪をひきやすい
2. 洗髪時、髪が抜けやすい
3. 食欲がない
4. 味がわからない
5. 口内炎
6. 皮膚炎
7. 傷が治りにくい
8. 性欲が落ちた
9. 貧血
10. 元気がない

血液検査で  
調べることが  
できます



亜鉛は身体の様々な機能を維持していくために必要な成分の一つです。

### 亜鉛を多く含む食品の例

牡蠣、豚レバー、牛肩ロース、鶏レバー

カシューナッツ、アーモンド、プロセスチーズ