

牡鹿地区で健診結果説明会（健康講話）を行いました

月30日と8月6日に牡鹿地区で行われた健診結果説明会にて、辻センター長ら医師が健康講話と個別面談を行いました。健康講話の内容は「健診結果の見方」についてでしたが、「熱中症の予防」や「健康で長生きの秘訣」についてのお話もありました。また、石巻市本庁管理栄養士の桂谷さんからは、「何をどれだけ食べたらよいか」について、気を付けるべき食事のポイントについての講話もありました。

個別面談では、持参された今年の健診結果を基に、ご自身やご家族のこれからの健康管理について、熱心にお尋ねになっておられました。

(地域保健支援センター・境 道子)

