

健診を受けましょう

ほとんどの生活習慣病は自覚症状がないため、気づいた時には病状が進行していることも少なくありません。健診は病気の予防や早期発見・早期治療だけではなく、ご自身の健康を把握するためにも非常に大切です。年に一度は健診を受けましょう。



● 健診で健康を再確認

日本人の死亡原因は、3大生活習慣病といわれる「がん、脳卒中、心臓病」が約6割を占めます。これに糖尿病などの生活習慣病が加わると、この割合は7割を超え、3人に2人が生活習慣病で亡くなっていることになります。自覚症状がほとんどないまま進行する生活習慣病を未然に防ぐためにも健診で健康を再確認しましょう。



● 健康寿命を延ばそう

日本は世界有数の長寿国となりましたが、長い人生をいかに健康に過ごすかが課題となっています。ご自身の健康度を確認・把握できる健診は、豊かで穏やかな人生を過ごすための指標となります。

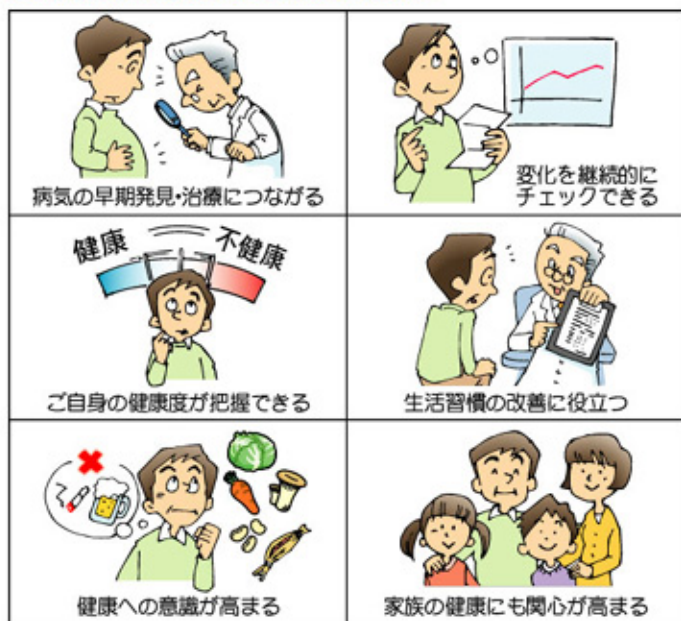
平均寿命（出生児の平均余命）

平均寿命に占める健康寿命の割合が多いほど、豊かな人生といえます。

健康寿命（健康に過ごせる期間）



● 健診の効果はこんなにある



● いろいろな健診

健診には、住民健診や職域健診、学校健診、専門的ながん検診、総合的に調べる人間ドックなど、さまざまな種類があります。地域や企業などの健診の案内を忘れずにチェックして、ご自身に合った健診を受けましょう。

特定健診

市区町村の住民健診で行われる基本的な健診です。健診機関によって異なりますが、主な項目は下記の通りです。

問診／身体測定／腹囲測定／血圧測定
血液検査／尿検査／心電図
触診・打診等の理学的検査 など

がん検診

一定の年齢以上を対象に、胃、肺、大腸、乳、子宮がんなどの検診を行います。

人間ドック

日帰りまたは入院で、より多くの検査項目から身体の状態を調べます。

ヘルシーコラム ～20代からの心がけ～

生活習慣病は40代以降に多く発症するため、「中年以降の病気」と思われがちです。しかし、その発症までには長い年月を要し、若いうちから徐々に進行しています。20～30代は「病気知らず」と過信せずに、若い時の健康データを後年も継続できるように心がけましょう。

● 健診結果で一喜一憂は禁物

健診では、基準値から逸脱していると異常と判定されますが、病的かどうかを含めて将来の健康にどのような意味があるのかを検討する必要があります。他の健診項目、過去の健診データなどを考慮して、改善すべき問題がないか担当医師と相談してください。

健診結果

要精検（要再検）
要精検＝病気ではありません。「異常かもしれない」という疑いを晴らすためにも必ず受診しましょう。

異常なし
いつまでも健康な生活を続けるためにも、健診結果に安心せずに規則正しい生活習慣を心がけましょう。

要観察
治療は不要ですが、異常所見が見られます。次回の健診で経過をみるため、生活習慣の改善が必要です。

要治療
はっきりとした異常所見が見られるため、治療が必要です。外来診療で早期治療を心がけましょう。

※判定は健診機関で異なる場合があります。

みんなで受けよう あなたのまちの特定健診！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会