

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

「健診、未受診の人はいませんか？」

定期健診や特定健診等の健康診断（以下、健診）で自分の体の状態を知ることは健康づくりの基本です。自覚症状がないからと健診を受けずにいると、気付かないうちに病気を発症し、進行して突然重篤な状態に陥ることが少なくありません。病気を発症する前のリスクを早めに見つけ、生活習慣を見直すことで発症と進行を予防することができます。今年度まだ健診を受けていない人は、早めに申し込みましょう。

年に1度は必ず健診を受けて、体の異常を数値でチェック

健診では、血液や尿の成分を調べたり、血圧測定などさまざまな項目をチェックすることで体の異常を調べます。メタボリックシンドロームや高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を早い段階で見つけ、予防するための貴重な機会です。生活習慣病は、発症初期や予備群の段階では自覚症状がほとんどありません。そのため年に1度は必ず健診を受けて、経年の検査数値を比較して体の変化を読み取ることが大切です。

特に、40歳以上の人は必ず特定健診を受けましょう。また、もしも健診の結果で「要精密検査」を指摘されたら、忘れずに医療機関を受診しましょう。

健診を受けるメリット

- ・ 病気のリスクを早めに察知できる
- ・ 病気の芽を早期発見し、早期治療や重症化の予防につながる
- ・ 健康意識が高まり、生活習慣を見直すきっかけになる
- ・ 病気が予防できて、将来の医療費が減らせる
- ・ 健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）が延びる

健康な人にも健診は必要

健診は、自覚症状のない人の生活習慣病や、体の隠れた異常の発見のためだけでなく、健康な人が「異常がないことを確認する」ためにも実施されています。異常値がないことを確かめ、生活習慣を見直してより健康になる、ということも健診受診の重要な目的のひとつです。

なお、自覚症状がある場合は健診を待たずにすぐに医療機関を受診しましょう。