

5月 年一回は必ず健康診断を受けましょう

令和02年05月15日



健診を受けるとイイコト

からだからの SOS をいち早くキャッチ！

健診は、健康状態を確認し、からだの異常を早期に発見できる絶好の機会です。

とくに生活習慣病などの病気は、発症初期や予備群の段階ではほとんど自覚症状がありません。

そのため、毎年の健診数値を比較し、からだの変化を読み取ることが大切です。

生活習慣を振り返るきっかけに！

もしも健診で基準値を外れる値が出た場合、それは健康状態に異常が出ているかもしれないと

いう警告。

高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、その発症に過食や運動不足、喫煙などのライフスタイルが大きな影響を及ぼしています。

すなわち検査結果の異常や悪化は、不適切な生活習慣のあらわれともいえるのです。

検査結果を参考に、日頃の生活を振り返り、生活習慣の改善に取り組むなど適切に対処することが重要です。



健診有効活用ポイント

1. 経年変化をチェック

過去のデータと比較をし、数値が悪化していないか、数値の変化をチェックしましょう。

2. リスクの重複をチェック

肥満・高血圧・脂質異常・高血糖などの動脈硬化リスクが重複していないかもチェックしましょう。

3. 医師等に相談

医師等による問診の際、からだの不調や気になる症状を相談してみましょう。

検査の意味を理解しよう

検査結果を見るときは、異常の有無をチェックするだけでなく、各検査で何がわかるのかをきちんと理解することが大切です。

また検査数値が悪化する原因や、異常がある場合どのようなリスクがあるのかも知っておきたいものです。検査結果を正しく理解し生活改善に取り組む際のヒントとして活用しましょう。

column

ご存じですか？協会けんぽがおすすめする健診

35～74 歳の**被保険者**（ご本人）の方が「**生活習慣病予防健診**」を受けた場合と、40～74 歳の**被扶養者**（ご家族）の方が「**特定健診**」を受けた場合、年度内お一人様 1 回に限り、協会けんぽが健診費用の一部を負担します。また、健診を受けた方は、結果によっては、保健師、管理栄養士などの専門スタッフから生活習慣を改善するための**健康サポート（保健指導）**を受けることができます。医師や保健師などの専門家から、健診結果をもとに生活改善のための具体的なアドバイスを受けることができますので、ぜひ活用しましょう。

（令和 2 年度からは、被保険者の方は協会けんぽへの申し込みが不要になり、協会けんぽのホームページなどで行きやすい健診実施機関を探し、直接予約するだけで健診を受けられるようになりました。被扶養者の方は、受診券が送られてきてから健診機関に予約しましょう。



健診について詳しく知りたい場合は

健診・保健指導のご案内

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/>

〔監修〕 東京大学未来ビジョン研究センター

ライフスタイルデザイン研究ユニット客員准教授

医師 医学博士 関谷 剛