



令和6年 職別保健師だより 4月号



年に1回、健康診断を受けましょう！

皆様は昨年度、健康診断を受けましたか？忙しいとついつい後回しにしがちな健康診断ですが、いくら忙しくても受ける価値があるほどのメリットがあります。「あの時健診を受けておけばよかった...」と後悔するような未来はとても悲しいです。自分のため、周りの大切な人のためにも、毎年必ず健康診断を受けましょう。



～ 健康診断、受けるメリットとは？ ～



病気やその兆候を早期に発見できる

日本人の死因の約50%を占める生活習慣病は、重症化するまで自覚症状がほとんど現れません。早期発見のためには毎年の健診受診が重要です！

重症化すると長期の治療や入院が必要になったり、食事などの制限が厳しくなったりします。



あなたの行動にかかっています！
早期に治療・予防

治療による本人や家族の負担が少なくすむ

家族など、大切な人が悲しまずにすむ

将来的に医療費を減らせる



健診を受けるだけでは意味がありません！

これらのメリットを得るには『健診結果の振り返り・活用』が不可欠です！



◆ 健診結果の活用ポイント ◆



■ 「要検査」、「要治療」と診断された場合は必ず受診を！

自己判断で放置することは危険です。早めに受診しましょう。

特定保健指導の対象となられた場合も必ずお受け下さい。

■ 基準値との比較だけでなく経年変化も見る

数値が正常範囲内であっても、年々上がって(下がって)いて正常を外れそうな場合も要注意です。

■ 動脈硬化リスクの重複をチェック

肥満・高血圧・脂質異常・高血糖などのリスクが複数重なるほど、脳卒中や心疾患の発症危険性が急激に上がります。

■ 検査数値の悪化/改善要因を分析し、生活改善につなげる

なぜ悪くなったのか、良くなったのかの原因を自身の生活習慣から見つけ、行動に移しましょう！



★ 当組合では健診の費用補助を行っています。詳細については[こちら](#)をご参照下さい。