

毎年、“健康診断”を受診されましたか？『健康診断』は、病気の早期発見・早期治療、そして検査結果から身体の発する危険信号が察知されることで、生活習慣の改善を促し病気を予防するといった大切な役割を担っています。今回は、その目的について確認したいと思います。

★ 健康診断の目的

① 一次予防：生活習慣を振り返り改善する切っ掛けにする！

多くの病気は、必ずしも加齢によるものではなく、生活習慣の結果起こることが明らかになってきました。言い換えれば不健康な生活習慣を改め、健康的な生活を送っていれば多くの病気は防ぐことができます。健診を受けることによって、自分の生活習慣が健康かどうかを見直し、日常生活の中でどんな点に注意すればよいのかが判ります。

② 二次予防：病気を早期発見し、早期治療に繋げる！

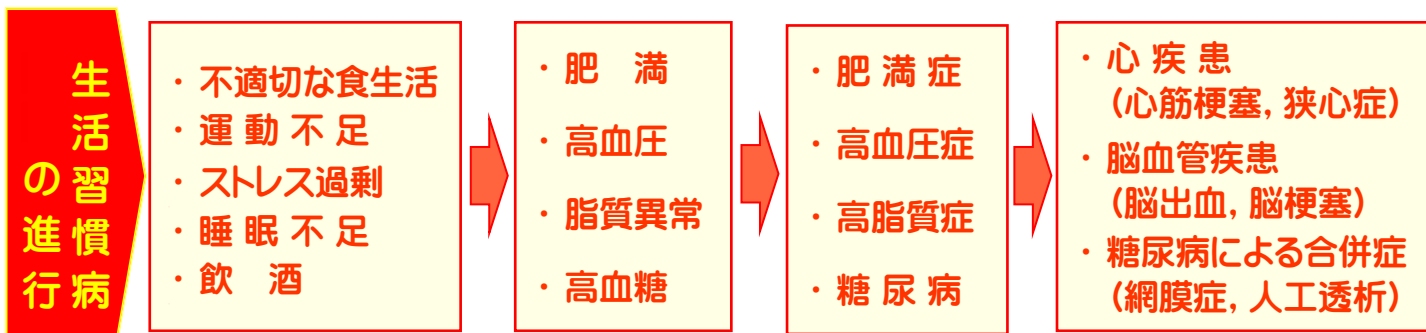
体に症状が無いときは、病院を避けたいくなるものです。しかし、自覚症状が無い病気も少なくなく、気付いた時には病状がかなり進行していたという例もあります。殆どの病気は、発見が早ければ早いほど治る確率が高くなります。初期の段階で、体の異常を見つけるためには、1年に1回は必ず定期健診を受けることが大切です。



★ 静かに進行する生活習慣病の怖さ！

生活習慣病には、“がん、心臓病、脳卒中”の命に関する重大な病気や、糖尿病や痛風、骨粗鬆症等QOL(生活の質)を下げる危険な病気があり、次の特徴(怖さ)があります。

- ① 自覚症状が現れにくく、気付いたときにはかなり進行していることが多い！
- ② 複数の病気を、併発することが多い！
- ③ 加齢を土台にした慢性病なので、完全には治らず生涯に渡ってコントロールが必要！



★ 生活習慣病の芽を摘み取る！

特定健診で生活習慣病の芽をつもよう！

特定健診とは…
従来の
「早期発見・早期治療」
目的の健診
から
「予防重視」を
目的とした健診
になりました。

特定健診を受けて、
生活習慣を
見直すきっかけに
しましょう！



健康寿命の延伸
① 適切な食事の摂取
② 適度な運動
③ 睡眠の解消
④ ストレスの解消
⑤ 適量範囲内の飲酒
⑥ 禁煙
⑦ 歯と口の健康
⑧ 健診・検診の受診