

忘れていませんか？

# 健康診査

# 保健指導

放っていませんか？

健康診査は、1年度に1回受診することができます。

今年度(平成29年4月～30年3月)の健康診査を、

まだ受診していない方は、忘れずにお申し込みください。

年度内に  
必ず受診  
しましょう！

健康診査によって、ご自分の現在の身体の状態を知ることとは、健康づくりの第一歩です。

すでに健康診査を受け、保健指導の連絡を受け取った方は、速やかに保健指導を受けましょう。生活習慣病のリスクに応じて面談などで生活改善をサポートします。「時間がない」「指導を受けることが何となく不安」などの理由で放っておくことは、せっかくの健康づくりのチャンスを逃すこととなります。

また、「要再検」「要精検」等の判定を受けた方は放

置せず、必ず医療機関を受診しましょう。初めは顕著な症状がなく進行する生活習慣病は、健康診査で、早期に発見すれば重症化が防げます。再検査や精密検査を受けても特に問題がない場合も多くあります。自覚症状がないからといってリスクを放っておくと、気付かないうちに動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中などの生命に関わる重大な病気を引きやすくなります。症状が悪化する前に、健康診査・保健指導で健康を守りましょう。

40歳以上75歳未満の方が  
受けられる

特定健康診査は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目して、生活習慣病(糖尿病、高血圧症、脂質異常症)のリスクの有無を調べる健康診査です。特定健康診査の結果から生活習慣病リスクの度合いにより、

「情報提供」

「動機づけ支援」

「積極的支援」

の3つのグループに分け、

面談や電話・メールなどで

それぞれに応じた支援を行います。特定保健指導の目的は、病気になる前に生活習慣を見直し、より望ましい方向に改善してもらうことにあります。



健康診査から得られるメリットは5つ

## ① リスクを察知できる

健康診査結果から病気のリスクを早めに察知することができ、予防につながる。

## ② 生活習慣の見直しができる

健康を維持するために、生活習慣の見直しをすることができる。

## ③ 早期治療につながる

病気の芽を早く発見して、早期治療に役立てることができる。

## ④ 医療費の負担を減らせる

予防や早期治療ができることで、将来の高額な医療費負担を防げる。

## ⑤ 長い老後を健康で明るく

病気を予防し健康を守れば、健康で明るい老後が期待できる。

