

しっかりと受けて、きっちり対策

# 健(検)診を受けましょう！

町では、8月から9月にかけて、総合健(検)診、働き盛り健(検)診を実施します。健(検)診は、今の自分の健康状態を知る絶好のチャンス！1年に1回、定期的に受診しましょう！

## なぜ健(検)診が必要なの？

早期に自覚症状がなく症状が現れた時には、すでに進行しているという病気が少なくありません。症状のない病気を早期に発見する、または病気を未然に防ぐには、定期的に健(検)診を受け、今の自分の健康状態を知ることがとても重要です。

## 「健診」と「検診」

「健診」と「検診」の違いを知っていますか？

「健診」とは、身体計測や血液、尿検査などで全身の健康状態を評価し、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の危険性がある人を早期に見つけたり、健康の維持や生活習慣の改善に役立てたりするために実施します。

一方、「検診」とは、がんなどの特定の病気を早期に見し、早期治療につなげることを目的に実施します。例えば、「大腸がん検診」は「大腸がん」を、「肺がん検診」は「肺がん」をピンポイントで見つけることができます。



## 町で受けることができる健(検)診

多くの市町村では健(検)診は有料ですが、町では総合健(検)診、働き盛り健(検)診、県民健康調査などを無料で実施し、町民の皆さんの負担軽減を行い受診しやすくしています。

各健(検)診の対象者や内容などの詳細は、各自治区の保健指導員の皆さんを通じてお知らせしています。

ご不明な点がありましたら、町健康増進課健康支援係(☎45-4532)へお問い合わせください。

受けたら終わり…？  
健(検)診結果を役立てよう！

健(検)診結果が届いた後、皆さんはどうしていますか？異常値を放置していませんか？

町の健診結果では、男女ともに血糖値と収縮期血圧の異常値を示す人が増加傾向にあります。また、がん検診の精密検査の未受診者も多くなっています。

町健診受診者の有所見者状況 (一部抜粋)

	血糖値 【100以上】		収縮期血圧* 【130以上】	
	男性	女性	男性	女性
平成27年	48.1%	31.1%	44.0%	39.4%
平成28年	49.5%	32.5%	55.4%	45.1%

\*収縮期血圧…いわゆる“上の血圧”のこと。

健診結果を生かすか、放置するかで、その後の未来は大きく変わります。

## 健(検)診を役立てるためのポイント

- 年に1回、定期的に受診する
- 結果に目を通し、保管する
- 前回と比較し、基準値内でも変化に注目
- 再検査、精密検査は必ず受ける
- 健診結果説明会を活用する
- できることから生活改善

健診結果にきちんと目を通し、異常があれば生活習慣の改善を心がけましょう。基準値内の場合でも、昨年と比べて数値に変化はありませんか？健康づくりは「健(検)診を受けて終わり」ではありません。健(検)診結果を生かして生活習慣を見直したり、早めに精密検査を受けることで、元気で明るい未来につながります！