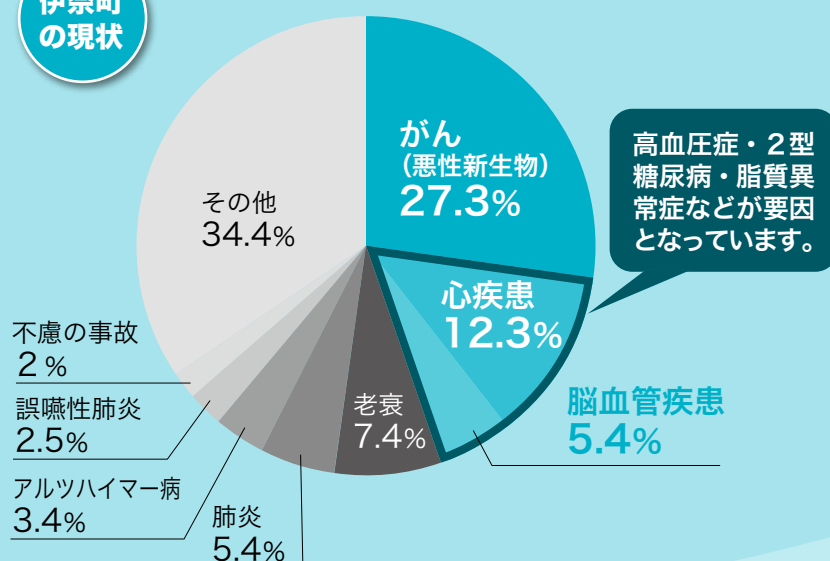


伊奈町の現状

【死因別死亡割合】 (2022年)



出典：2023年度版 地域別健康情報（埼玉県）

皆さんは、「けんしん」を受けていますか？

健診と検診は同じ読み方ですが、健診は「健康状態を調べる」こと、検診は「特定の病気を早期発見すること」を意味します。

忙しさなどから、つい後回しにしてしまうこともある健(検)診ですが、上手に活用し、自分の健康を作っていきましょう！

急性期医療が減り、健(検)診やワクチンなどの予防医療や未病を充実させることが、健康的で豊かな社会につながります。



桶川北本伊奈地区医師会副会長
金崎 聖伸 医師

Q なぜ、1年に1回の健康診査が必要なのですか？

A 病気になると半年でも進行する場合がありますので、年に1回でも十分という根拠はありませんが、自分で毎年受けるものと捉え、イベント化・ルーティーン化して受診しやすいように自ら整えることが大切です。

Q 健康診査を毎年受けるのではなく、「病気かな？」と思ったときに、病院を受診すれば良いと思うのですが……

A 健康診査でわかるような病気は、ゆっくり

自分の知らないうちに進行するものが多いです。治療により、症状が良くなっても元に戻ることは少なく、疾患によっては、診断や治療が遅くなるほど完全に治らず、後遺症が残ったり長期の治療が必要になってしまうものもあります。

Q 定期的に持病で通院している場合でも、健康診査を受けることは必要ですか？

A 通院先では、基本的に治療中の疾患に対する検査しかできないため、身体全体を診る健康診査を受けることは大切です。まずは、健康診査を受ける時期や検査内容など、主治医にご相談ください。

Q 特定健康診査は、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防や早期発見を目的としていますが、なぜ生活習慣病の早期発見が必要なのですか？

A 生活習慣病は、あらゆる病気のもとになることが多いからです。必ずしも生活習慣が原因ではなく、遺伝的な要素もあるため、生活習慣に自信があったとしても、特定健康診査を受けてください。また、がん検診や骨粗しょう症検診も同時に受診できますので、ぜひ受診してください。



特 集

ここからはじめる

特定健診とがん検診

特定健康診査・特定保健指導を受けた40～50歳代の皆さんに伺いました。



特定保健指導を受けた齋藤さん

年齢的に特定健診をそろそろ受けなければいけないと思い、無料なので受けたところ、特定保健指導の対象になりました。食生活を見直し、夕食を野菜中心にしたことで体重が10kg減りました。月に一度、生活習慣や体重などを報告するため、生活習慣を見直す意思を継続することにつながりました。

健診を受けようか考えている方へ

健診で病気が早期発見でき、治療ができれば身体の負担が少なくなると思います。特定健診は時間を作っても受けてください。受けて損はありません。



健康のためにバレエやヨガをやっている長島さん

受診券が届き、自分の健康管理・健康チェックのために、特定健診を受けました。

健診の結果は、かかりつけ医に伝えたり、生活習慣の振り返りに活用しています。

健診を受けようか考えている方へ

特定健診は、近くの病院で受けることができ、短時間で気軽に受けることができます。また、無料で受診でき、自分の健康状態を知ることによって安心にもつながります。



ご夫婦で健診を受けている中澤さん

特定健診の対象年齢となり、夫と特定健診を受け始めました。特定健診は、医師に体調などを相談する機会となるだけでなく、夫婦のコミュニケーションや外出のきっかけにもなります。また、いつまでも楽しく出かけたり、楽しく過ごすために健診を受け、元気で健康でいることが大切だと思っています。

健診を受けようか考えている方へ

皆さんも大切な方と毎日を健康に過ごすために、特定健診を受けてみてください。

健(検)診を受けると、こんなにお得！

- 早期発見から早期治療につながられます
- 早期に治療すれば、身体的・心理的・経済的などの負担が軽くなります
- 自分らしい生活を長く続けられます

