

# 健診受診のお知らせ

今の健康を守るため、  
未来の健康を守るため

## 受けないその理由、 本当に大丈夫ですか？

受けない  
理由

定期的に通院しているし、  
検査も受けているから

治療のための検査とは項目が異なることがあります。新たな病気の芽が潜んでいるかもしれません。年に1度は必ず受診しましょう。



受けない  
理由

忙しくて、受ける  
時間が取れない

健診にかかる時間は1時間ほど。休日、早朝や仕事後に受診できる医療機関もあります。病気の進行に気づかず、通院や入院が必要になったら、かかる時間とお金は健診の比ではありません。早く異常に気づき、悪い生活習慣を改善する方が断然お得です。

受けない  
理由

健康に自信があります。  
心配なところはありません

私たちの体は毎日少しずつ変化しています。健康にお墨付きをもらうためにも、健診を受けてみませんか。

受けない  
理由

具合が悪くなったら、  
病院にかかるから  
大丈夫

生活習慣病は自覚症状なく進行してしまいます。

気づいたときには  
取り返しのつかない  
状態になっていても  
おかしくありません。  
健診で定期的に体の  
変化を確認することが  
大切です。



受けない  
理由

年に1度は必要ない。  
2、3年に1度で十分

もし検査値が正常の範囲でも毎年の変化を見ると、徐々に異常値に近づいているかもしれません。変化に早めに対処するためにも、年に1度の受診をオススメします。

### 手遅れを防ぐ！

## メタボを放っておくと……

メタボを放置すると、心臓病や脳卒中など、それまでの生活が一変するような深刻な病気を引き起こすリスクを高めます。症状が出るころには改善できないほど重症化していることも。さまざまな合併症から生活が不自由になったり、命を脅かす病気に進行したりすることもあります。

特定健診や特定保健指導は、重症化を予防して、手遅れにならないためにも重要です。生活習慣を見直すきっかけとして、ぜひ活用してください。



健康キープ、  
命を守る!

# 特定健診、特定保健指導は、 重症化すると恐ろしい 生活習慣病から

## 引き返す! チャンス

特定健診に含まれる検査は、重症化すると命に関わる恐ろしい生活習慣病やそのリスクを発見します。そのリスクを下げるための具体的なアドバイスが特定保健指導で得られ、しっかり実践することにより、重症化を未然に防ぐことができます。

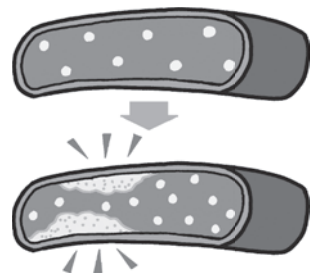
### 引き返す! 高血圧

血圧とは、全身に血液が運ばれるときに動脈にかかる圧力のことです。この圧力が高い状態が続くのが高血圧で、放っておくと動脈硬化が進行します。動脈硬化が高血圧をさらに悪化させる悪循環を招き、**心臓病、脳卒中や腎臓病**などの重大な病気を次々と引き起こします。



### 引き返す! 脂質異常症

血液中に脂質が増え、いわば「ドロドロ血液」の状態のこと。血管を傷つけたり、詰まらせたりして**動脈硬化**を進行させます。



### 引き返す! 糖尿病

血液中にブドウ糖があふれ、血管を傷めます。糖尿病が重症化すると**三大合併症(糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害)**を招き、毎年多くの人々が**失明や足の切断、人工透析**生活に突入しています。



### 引き返す! メタボ

内臓脂肪型肥満に脂質異常症や高血圧、高血糖の2つ以上が合併した状態を指す「メタボ」。動脈硬化を急速に進行させて、**心臓病や脳卒中**になる確率が高くなります。



## お住まいの市区町村で実施している ガン検診も忘れずに

日本では2人に1人がガンにかかり、3人に1人がガンで亡くなっています。しかし、早期発見・早期治療できれば生存率を高めることができる病気になっています。ガン検診も定期的に受診しましょう。

### 主なガン検診



胃ガン



大腸ガン



子宮ガン



乳ガン

※受けられるガン検診の種類、費用、対象年齢、受診間隔、検査項目は、実施主体により異なります。詳しくは市区町村の担当窓口にお尋ねください。

共済組合から助成が受けられます。