

# 健診は未来の私への

# プレゼント



## 年に1度は健康診査を受診してまじやう

年に1回の健康診査、昨年は受診しましたか？今まで受診してなかった方はもちろん、昨年受診した方は、前回と比較して「自分の生活習慣が自分の体にどのように影響しているか」を健康診査で知ることができます。健康づくりのスタートとして健康診査をぜひ受診してください。

国民健康保険課 ☎29998・9131 問29998・9061

### 健診は未来の私へのプレゼント

「これはほんとうの意味でプレゼント」

健康診査の結果を知ること、今のままの生活を、この先も自信をもって続けていけるかを知ることが出来ます！

◆どうしてそんなことが言えるのでしょうか？理由は3つ

①生活習慣病のリスクをチェックできる

血管や血液の状態は、外から見ることはできません。健康診査はそれを、目に見える結果に表してくれます。脳卒中や心筋梗塞などの引き金になる高血圧や糖尿病などの生活習慣病の初期には、自覚症状がありません。その生活習慣病のリスクをチェックができるのが健康診査です。

②自分の体の変化がわかる

前回の健康診査の結果で、生活習慣を見直している方にとっては、自分の体の良い変化を実感できる機会になります。

③病気のリスクを早く見つけて、早く治すことができる

もしも、病気が見つかったら、早期に治療をすることで、治療にかかる「費用」も「期間」も少なくなります。好き

健康診査を受診して、生活習慣病のリスクをチェックし、元気に長生きする「健康長寿」を目指せば、未来の私に安心してプレゼントすることができます。



### 健康サイクルで、5年後、10年後も元気を私をイメージしよう

元気で長生きするには、健康な体があつてからこそできるものです。健康な体を保つには、健康診査を受け自分の体の状態を知り、バランスのとれた食生活、そして適度な運動を続けることが大切です。「健康サイクル（左参照）」を実行し未来の私に健康な体をプレゼントしましょう。



### ～健康サイクル～



健(検)診

### 予防3要素

運動... 食事



### 健康診査はどんな検査があるの？

#### 問診

現在の健康状態のほか、喫煙・服薬・既往歴などについて確認します。

#### 身体計測

検査項目 ▶身長▶体重▶BMI ▶身長と体重から肥満度(BMI)値)を確認します。

#### 検査項目

▶尿たんぱく ▶尿糖 ▶尿の成分を調べます。

#### 採血

検査項目 ▶空腹時血糖▶HbA1c▶中性脂肪▶HDLコレステロール▶LDLコレステロール ▶AST▶ALT▶γ-GT ▶血糖、血中脂質、肝機能を測定します。

#### 採尿

検査項目 ▶尿たんぱく ▶尿糖 ▶尿の成分を調べます。

#### 血圧測定

検査項目 ▶収縮期血圧▶拡張期血圧 ▶血管にかかる圧力を測定します。

### 健康診査は、どうして受けるの？

- ▶国民健康保険に加入している40歳から74歳以下の方：特定健康診査を受診（詳細は本号6頁参照）
- ▶国民健康保険に加入している30歳～40歳未満の方：30歳代健康診査に申し込み受診（詳細は本号6頁参照）
- ▶埼玉県後期高齢者医療に加入している方：健康診査を受診（詳細は本号6頁参照）
- ▶全国健康保険協会（協会けんぽ）埼玉支部 ☎048・658・5919 ・社会保険・共済組合などに加入している方：職場、または加入している健康保険にお問い合わせください。

### 健康診査Q&A

Q1 定期的に病院に通っていても健康診査を受けないといけないの？

A1 主治医の先生にご相談ください。

Q2 太っていないから受けても大丈夫でしょ？

A2 健康診査を受けると血管と血液の状態を確認できます。

Q3 忙しい時間がないし、お金がかかるのが嫌！

A3 未来のあなたの時間とお金、そして幸せにつながります。

Q4 健康診査にかかる時間は内容により異なりますが、数十分から1～2時間程度です。また、土・日曜日や夜間に受けられる医療機関等も増えています。自己負担金がかかることもありますが、健診を受けずに病気が進行してしまった場合に、治療に必要な費用や期間とは比較にならない。

### 気が付いたら人工透析目前！ということも...

人工透析を受ける患者さんは、この10年間に約2倍に増え、全国で約2万5千人とされています。腎臓の働きが、健康な人の60%以下に低下する、またはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が、3か月以上続いた状態を慢性腎臓病（CKD）といいます。自覚症状がないために、気が付いたときには、進行していて人工透析目前ということもあります。

人工透析は、週に2～3回、1回約4時間も受けなければなりません。そして、年間約500万円の医療費がかかります。

まずは、健康診査を受診し結果をしっかりと確認しましょう！健診結果で体の状態を確認したら、体調をベストな状態に保ち、生活習慣病を予防できれば、将来も安心して過ごせます。

