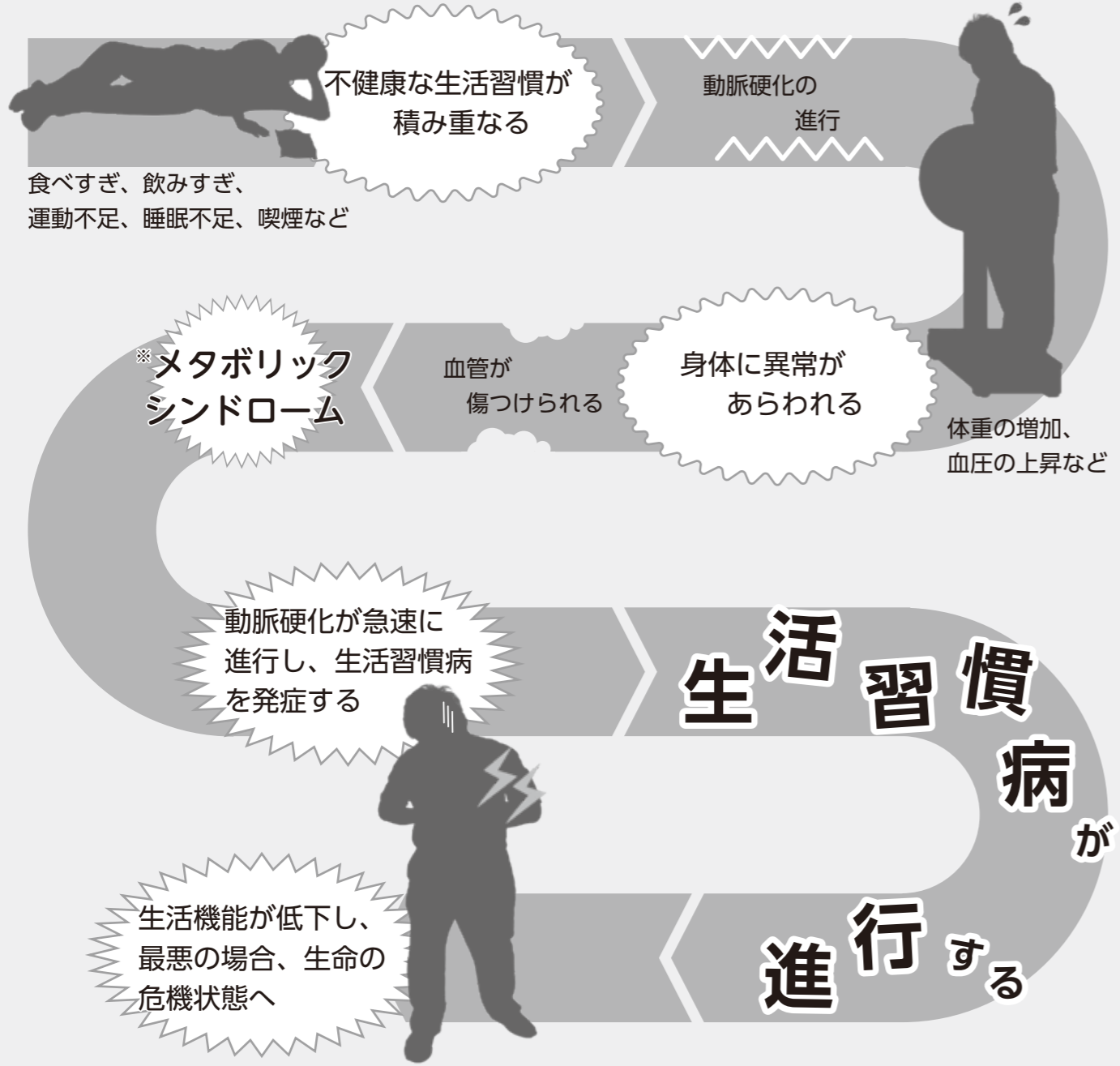


日本人の死亡原因の多くを占める心臓病、脳血管疾患は生活習慣病といい、その名のとおり不健康な生活習慣の積み重ねが大きく影響します。生活習慣病はある程度進行するまで自覚症状がなく、知らず知らずのうちに血管を傷つけ、動脈硬化を進行させます。

生活習慣病の種類



生活習慣病になるまで…



年に一度の健診を！

特定健診は、生活習慣病の前兆である※メタボリックシンドロームに着目し、身体に起こっている変化を早い段階で見つけ出し、病気の発症を予防することを目的に実施しています。生活習慣病の治療には時間もお金もかかります。特定健診を受けることで自覚症状のない早い段階で身体の変化を発見し、生活習慣の見直しによって改善できることもあります。まずは年に一度ご自身の身体の状態を知る機会を習慣にしてみてください。



※メタボリックシンドローム…内臓脂肪の蓄積（内臓脂肪型肥満）に加え、高血圧・高血糖・脂質異常が合併した状態のこと

特定健診を受けるには？

40歳～74歳までの方は特定健診を受けることができます。ご加入の健康保険（国民健康保険、健康保険組合、共済組合）によって受診の方法が異なりますので、健康保険者にお問い合わせください。

国民健康保険の方は市が実施している特定健診を受けることができます。対象者には5月に受診券を送付しています。詳しくはたかしま健康だよりや市のホームページをご覧ください。また健診は予約制で市のホームページからの予約も可能です。

健診を受けた後は…

ご自身の身体の通知表である健診結果はしっかり見えていますか？「正常」「異常」だけでなく、「去年より検査数値が大幅に変化した」など経年的な変化にも注目してください。また、高血糖・脂質異常・高血圧などはこれといった症状がありません。症状がないからこそ、健診の結果をチェックし、生活習慣の改善につなげることが大切です。

健康推進課では、保健師や栄養士が、皆さんの健康づくりの取り組みを応援しています。健康に関することはお気軽にご相談ください。