

気にしていますか？ 自分のからだ

忙しい毎日の中で、
つい後回しになりがちな
健康診断。

未来の自分のために、
ご自身の体の状態を
知ってみませんか。

健診は、
病気の早期発見や

予防につながり、

生活習慣の見直しを促す

大切な機会です。

今月号の特集では、

市の特定健診などを

例に、

健康について

考えます。

この機会に、

自分の体をチェックし、

健康維持に役立てましょう。



問合せ 健康づくり課 ☎24-21-21

体

の中で起きていること
は、見た目だけでは分かり
ません。

例えば、血圧が高い状態
が長い期間続いていても、
自覚症状はほとんどありま
せん。

ある日、突然倒れてし
まったり、血管がもろくな
り裂けてしまったりするよ
うなこともあります。

そのような事態を防ぐた
めに、年に1回の健診で、
「自身の「からだの点検」を
してほしいと思います。

「病院・診療所に
かかっているから」

という人も、治療中の病気
以外の変化に気づけること
から、かかりつけのお医者
さんから健診を勧められる
場合があります。

「調子の悪いところはない」
という人も、定期的に健診
を受けることで、異常が見
られたときに早期に対応で
きるのです。受診をお勧めし
ます。

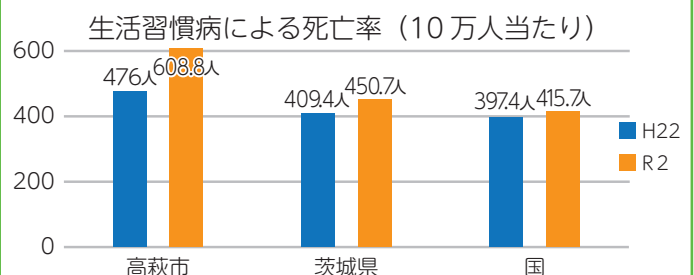
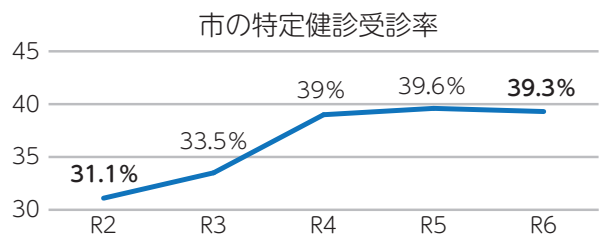
健診では何を診る？

特定健診（特定健康診査）では、メタボリックシ
ンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、糖尿病
や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病を早
期に発見・予防します。

- ・問診 ・身体測定（身長、体重、BMI など）
- ・血圧 ・尿検査 ・血液検査 など

その他、特定の病気を発見する検診
もあります。

- ・肺がん、胃がん、大腸がん検診
- 【男性】前立腺がん
- 【女性】子宮頸がん、乳がん
- ・肝炎ウイルス検診 など



※ 健康たかはぎ21(第3次)より

どこで健診を受けられるかは、ご自身が加入する保険組合・協会にご確認ください。

①食生活

●朝食は欠かさずとろう！
朝食には体のリズムを整える役割があります。時間がないときにはバナナや牛乳だけでもOK。

●「減塩」をこころがけよう！
茨城県民は、食塩摂取量が
・男性10・9グラム
・女性8・9グラムと、
目標値（男性7・5グラム、女性6・5グラム未満）に対し、
摂り過ぎています。
（出典：R4年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査結果）

②身体活動

しっかりとした運動以外にも、家事や散歩なども「体を動かすこと」に含まれます。
今までも、プラス10分多く体を動かしましょう。

③メンタルヘルス

心と体はつながっています。過度にストレスを溜め込まず、自分なりの解消法を見つけましょう。

④睡眠

睡眠不足や質の低下は、生活習慣病のリスクを高めます。就寝前のスマホ、パソコン、タブレットは、入眠を妨げるので控えましょう。

保健師さんに聞いてみた。

日常生活のポイントについて、保健師さんにお話を伺いました。

あなたの「今」が、未来の元気な自分を作ります

できることから、少しずつ生活習慣を見直しましょう

健診後は？

健診は、受診して終わりではありません。
結果を確認して、要精密検査・要治療の項目があれば、放置せずに医療機関を受診しましょう。



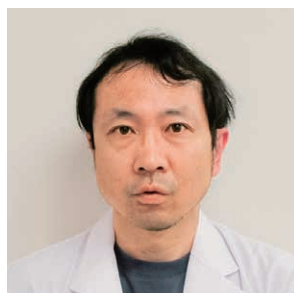
きくち のりえ 医師
菊池 訓恵 医師

定期的な健診は、単に病気を見つけるだけでなく、自分の体の「平時のデータ」を知る貴重な機会となります。

自覚症状が出たときには進行している疾患も多く、数値の変化を点ではなく線で捉えることが、早期発見・早期治療に欠かせません。

特に、生活習慣病は沈黙の内に進行します。

だからこそ、検診を「異常なし」と確認するだけの作業ではなく、将来の自分への投資と捉え、受診することをお勧めします。



ふじわら たかし 医師
藤原 崇 医師

健康診断でわかる重要な疾患として、糖尿病があります。

糖尿病は、心筋梗塞、慢性腎臓病などの原因となるため、癌のような病気と言われることもあります。

特に、糖尿病が原因でこれらの病気を発症すると重症化することが多く、命の危険があったり、重い障害を抱えて生活が大変苦しくなったりもします。

早期発見はとても重要で、生活習慣を改善して血糖値をコントロールできれば、健康寿命を延ばすことにつながります。



ほしじょう のぶこ 医師
北條 伸子 医師

健康診断は、今後の人生を長く、楽しく過ごすために行うものです。

しかし、結果を気にしすぎて、小さな異常も許せず、それがかえってストレスになってしまう人もいらっしゃいます。

また、生活習慣病は遺伝的な要素も大きく、薬で一時的に良くなっても、やめればまた異常値になってしまうことが多くあります。

体質と考えると、1回の結果に一喜一憂せず、医師と相談して長く上手に付き合ってください。

●あなたのための健康診査

県北医療センター高萩協同病院に、この春から新たに加わった3名の内科医の先生に、健診について伺いました。