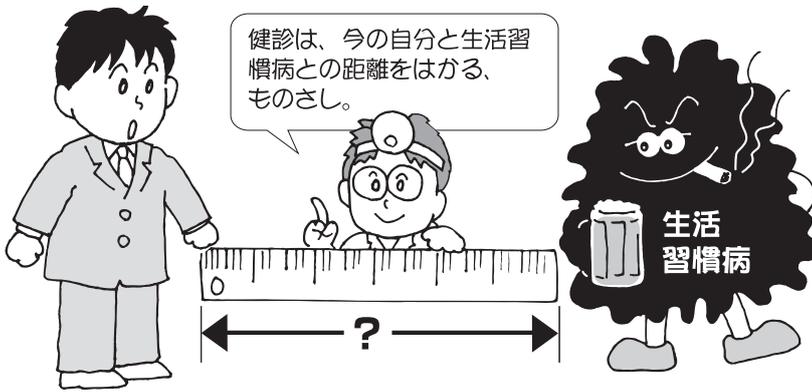


■健診の重要性

早期発見・予防・治療



健診を健康づくりのバロメーターに

健診は、健康管理の第一歩

日本では、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病など、生活習慣病といわれる病気が死因の6割を占めています。しかし、早期にはこれといった自覚症状がないため、病気の芽ができていても健診を受けなければ見つからないことがほとんどです。だからこそ、健診が大切なのです。そこで、今月号は健康診断を受ける大切さについて紹介します。

健診を受ける意味は？

私たちの体は常に変化しています。健診は病気の発見だけでなく、体の異変を早期に発見する重要な役目があります。健康づくりは、まず「健診から」と言われていますが、健診を受けなかったり、受けてもそれきりの人も少なくないはず。あらためて、健診を受ける意味を考えてみましょう。

健診には、大きく二つの目的があります。一つは、病気の早期発見、早期治療につなげること。もう一つは、検診結果を基にし、病気になる生活習慣をつくることです。病気発見につながる検査は、胸部、胃部のレントゲン撮影、心電図、眼底検査、各種がん検診などです。

生活習慣とのかかわりを見る検査は、血液検査での肝機能、糖代謝のほか、血圧測定などです。検査値であらわし、教えてくれる。それが健診の大きな役割であり、最も重要なことなのです。

手遅れにならないうちに

健診は、あなたの現在の体の状態を知る大きな手がかりです。つまり、自分の体の健康を知り、病気を防ぐには健診を受けることが一番の近道と言えるのです。

健診を受けるメリット

- ① 自分自身の健康状態を知り、生活習慣の改善に活かせる
- ② 将来、病気になるかもしれない検査値の推移を発見する
- ③ 自覚症状がなく潜んでいる病気（危険因子や早期がんなど）を発見する



ゆい
清水優衣ちゃん
(新里)



すみれ
本澤すみれちゃん
(中谷)

虫歯のないよ

3歳児健診で虫歯のない子