

# 放っておくと命に関わる生活習慣病 早期発見には健診が効果的

❖目に見えず進行する病気が  
ら、体を守るために

食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足など、不健康な生活習慣が原因で起こる高血圧症、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病は、動脈硬化を悪化させるとともに、放っておくと命に関わる心臓病や脳卒中を引き起こす恐ろしい病気です。

しかし、これらの生活習慣病は初期には全く自覚症状がなく、静かに体の中で進行していき、何らかの症状を感じたときには病気が進行してしまっていることも少なくありません。  
健診は、そういった生活習慣病

などの早期発見に効果的な手段です。日々の忙しさの中で、自分の健康に関心を向けることが難しいかもしれません。しかし、年に1度の定期的な体の総点検と思いい健診を受けましょう。

❖健診を毎年受けると、血管  
の変化を確認できます

特定健診では、この血管の障害がどの状態にあるのかを見ることができます。なぜなら、血管の障害は、長い経過をたどって少しずつ進行するからです。

例えば、「血管の障害が潜在的に始まる段階」は、身体計測の値や肝機能の値で見えてきます。ま

た、「血管が傷つき始めた段階」は、血圧や血中脂質の値、血糖値などから見えてきます。

生活習慣病は、静かに体の中で進行していきます。そして、検査の異常項目が増えていくことで、心筋梗塞（こうそく）や脳卒中が起きる危険も高くなります。

体の状況を確認するには、毎年健診を受け、基準値内にあるかどうかを確認することも大切ですが、自分自身の数値の変動を確認することも大切になります。

また、1年前の検査結果と比較することで、健康に対する意識も変わります。

❖7月に町で特定健診を実施  
まずは健診の申し込みを

今年も、町では7月に特定健診を実施します。  
そこで、4月1日（火）に嘱託

員を通じて「平成26年度の健康診査のお知らせ」と「健診希望調査票」を配布しました。これにより、受診希望人数を把握させていたいただきます。

「健診希望調査票」がお手元に届きましたら、ご記入の上、4月中に提出をお願いします。

※お住まいの行政区で、回収方法が異なります。詳しくは、お住まいの行政区の嘱託員へお尋ねください。

●「健診希望調査票」の対象者と  
記入の仕方

調査票の対象者は、男性が20〜39歳の国民健康保険加入者と40歳以上の人、女性が20歳以上の人となります。

また、昨年から希望調査票の用紙を変更し、対象者1人につき1枚記入していただくこととなりました。詳しい書き方につきましては、同封しています。「平成26年度甲佐町健診のお知らせ」および「甲佐町健診希望調査票の書き方」をご参照ください。

年に1度の健診で、見た目では分からない体の中をのぞいて、ご自分の健康づくりに役立てましょう。

## あゆみだよりの話

### 健診

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は  
木村 真澄 保健師

日々の不健康な生活によって引き起こされる生活習慣病の特徴は、初期には全く自覚症状がないこと。何らかの症状を感じたときには、命に関わる病気が進行していることもあります。生活習慣病の早期発見のため、健診を受けましょう。