

健康だより

特定健診&がん検診、特定保健指導を定期的に受けましょう！

日本人の死因の約 5 割は、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病です。生活習慣病の予防と早期発見・治療に重要なのが、「特定健診（いわゆるメタボ健診）・特定保健指導」や「がん検診」などの定期的な受診です。

1. 生活習慣病はなぜ怖い？

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など生活習慣が、発症・進行に関与する疾患群であり、がん（悪性新生物）、心疾患（狭心症や心筋梗塞などの心臓病）、脳血管疾患（脳梗塞やクモ膜下出血などの脳の病）などの病気が含まれます。初期の生活習慣病は特に自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。

2. 「特定健診・特定保健指導」って？

「特定健診・特定保健指導」は、メタボリックシンドロームに着目した「健診」によって生活習慣病のリスクを早期に発見し、その内容を踏まえて運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を見直すための「特定保健指導」を行うことで内臓脂肪を減少させ、生活習慣病の予防・改善につなげるものです。

3. 健診で生活習慣の改善が必要と判定されたら？

特定保健指導では、医師や保健師、管理栄養士などによって対象者一人ひとりに合わせた生活習慣を見直すためのアドバイスなどの支援が行われます。特定保健指導の対象になった場合は、自分自身の生活習慣を見直す“きっかけ”になると受け止め、ぜひ、利用しましょう。



4. がん検診はなぜ大事？

医療技術の進歩によって、一部のがんでは早期発見・早期治療が可能になってきました。自覚症状が出る前にがんを見つけることができるがん検診は死亡率を減少させる確実な方法です。

がんの早期発見・早期治療ができれば、それだけ完治の可能性が高くなるだけでなく、治療に要する費用や時間などの負担も軽くなるため、がん検診の定期的な受診が重要です。

参考 生活習慣病の予防と早期発見のために
がん検診&特定健診・特定保健指導の受診を！ | 政府広報オンライン