

健康だより

健康チェックは年1回の健診で ～健康な未来への第一歩～

どうして健診を受ける必要があるの？

現在、がん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病は、死亡者数の約6割を占めています。健診は、健康状態を確認し、からだの異常を早期に発見できるとても大切なものです。

特に生活習慣病などの病気は、早期の段階ではほとんど自覚症状がありません。「症状が出たときには手遅れだった」という結果にならないように、毎年、健診数値を比較し、からだの変化を読み取ることが大変重要です。

健診の種類について

特定健診

生活習慣病の危険因子があるかどうかを検査する健診です。高血圧・糖尿病・脂質異常症や、腎臓・肝臓の検査項目が含まれているため、ご自身の生活習慣を見直し、改善するきっかけになります。

がん検診

最近では、日本人の3人に1人が、がんで亡くなっています。がんにかかる人は、男性では50代から急に増え始め、女性では30代から徐々に増え始めます。

がんは、早くみつけ、早く治療すれば、確実に治すことができますが、初期の段階では、自覚症状がありません。がん検診を受けなければ、早期にみつけることはできません。「特定健診」と同様に、「がん検診」も定期的に受けることが大切です。

亡くなる方が多いがん（2024年）

	1位	2位	3位	4位	5位
男女計	肺	大腸	膵臓	胃	肝臓
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃

出典：国立研究開発法人国立がん研究センターより

健診は、①お住まいの市町（町ぐるみ健診）、②お勤め先、③人間ドック（任意）などで受けることができます。年に1回、必ず健診を受けましょう。

参考 厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」
国立研究開発法人国立がん研究センター「最新がん統計」