

こちら

# 健康情報局

No.  
30



年に一度は

健診を受けましょう

市健康管理課 保健師 小林弘子

現在、日本人の寿命は男性78・32歳、女性85・23歳で世界一の長寿国です。しかし、寿命が延びるにつれ、がん、心臓病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病が増加してきています。

平成14年度の基本健康診査（健診）結果から、彦根市では、心臓病や脳梗塞など生活習慣病の原因となるコレステロールの高い人が、県内のほかの市町村と比べても多い傾向にあることが分かりました。生活習慣病は、初期の自覚症状がほとんどなく、自分では気づかないうちに、じわじわと病気が進行している場合があります。健診の目的は、そのような自覚症状のない病気を早期に見出し、治療につなげることにあります。たとえば病気が見つかったも、初期の段階であれば、改善もしやすいですが、病気が進行してしまつてからでは、元の健康な状態に戻すこと

はそれだけ難しくなります。

また、健診を受けるもつひとつの大きな目的に「生活習慣の改善」があります。健診結果が「異常なし」であればそれで良いというものではありません。健診の結果が「異常なし」であっても、昨年、一昨年の検査結果と比較することによって、自分の健康状態を知ることが大切です。検査の数値が、だんだん異常値に近づいているようであれば、「食べ過ぎていないか」「適度な運動をしているか」など、自分の生活習慣を見直し、早めに改善することが必要になります。そのためには、定期的に健診を受けて自分の健康状態を知ることが大切です。

健診は受診時の健康状態を示してくれますが、今年異常がなかったからといって、来年も異常がないとは限りません。病気の早期発見や生活習慣の見直しに、そして、元気で長生きするために、1年に1回は健診を受けて健康づくりに役立てましょう。

彦根市では、現在、市民健康診査（健診）を実施しています。詳しくは14ページ「健康管理たより」をご覧ください。