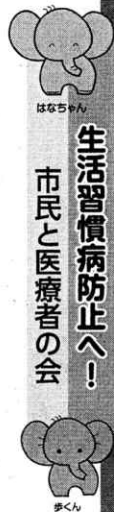


小象の「元気」マ行「ハツ」



生活習慣病防止へ！
市民と医療者の会

わが国では、乳幼児から高年齢者まで、健診を定期で行うシステムがあります。しかも経費の面から見ても、一部個人負担があるものの、ほとんどお金がかかりません。

これら健診のうち乳幼児健診、学校で行われる健康診断（学校保健安全法）や事業所（健康診断労働安全衛生法）は、受診義務があります。

一方、個人事業者や定年退職者、後期高齢者などは市町村で行う、住民健診の対象となりますが、厳しい受診義務はありません。

そのため定年まで毎年健診を受けていた方が、残念なことに、退職後は受けなくなってしまうようなことがあります。ご自分のため、ご家族のため、外に出る機会が減ります

わが国では、乳幼児から高年齢者まで、社会のためにぜひ健診を受けるべきです。病気を発見し、早期に治療を受けることで、健康寿命を延ばすことができます。

現在では、病気になる前の予備群は、早くわかれば分かります。早いうちに治療を受けることで、健康寿命を延ばすことができます。

特にリタイアされた方々、外に出る機会が減ります

健診を受けよう

定年後も継続して

⑤ 特定健診・特定保健指導
2008年4月より、メタボリックシンドローム（俗にいうメタボ）に着目した特定健診が、40歳以上74歳未満の健康保険の被保険者・被扶養者を対象に行われています。日々の生活習慣病の予防のため、特定健診の結果、生活習慣の改善が必要な方には特定保健指導として、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）による事後指導が受けられますので、有効に活用しましょう。

④ 上手な健診の受け方
健診当日は、友人や家族と誘い合わせて行くようにしましょう。一人で行くよりも、夫婦揃って行く方が、お互いへの気持が伝わり、受診のモチベーションも高まります。

③ 採血や、血圧測定のため、上腕を出しやすい服装が良いでしょう。
○ 診察では、聴診・打診による事後指導が受けられますので、有効に活用しましょう。

② 健診のメリット
わが国の平均寿命は、厚生労働省が2019年7月30日に公表した簡易生命表によると、2018年は男性81・25歳、女性は87・32歳で世界のトップクラスとなつています。しかし、健康寿命（寝たきりや介護のお世話にならず1人で元気に生活できる期間）は、2016年度の調査結果、再検査や精密検査、または治療が必要な場合、その健診機関（医療機関）を参考に、次の点を参考にしてください。

① アフターフォローが整ったところ。
○ 採血や、血圧測定のため、上腕を出しやすい服装が良いでしょう。
○ 診察では、聴診・打診による事後指導が受けられますので、有効に活用しましょう。

○ 3年に1回の調査で、男性では8・84年、女性では12・35年それぞれ平均寿命より短いことになりま。

○ スタッフのマナーの良いところ。
○ 上手な健診の受け方
健診当日は、友人や家族と誘い合わせて行くようにしましょう。

○ 交通至便なところ。
○ 一人で行くよりも、夫婦揃って行く方が、お互いへの気持が伝わり、受診のモチベーションも高まります。

○ 大きなポイントです。
○ 交通至便なところ。
○ 一人で行くよりも、夫婦揃って行く方が、お互いへの気持が伝わり、受診のモチベーションも高まります。



（小象の会 監事 櫻井 義人）