

40歳以上の被扶養者の方は、  
年に1度は特定健診(メタボ健診)を受診しましょう!

## 放置の先に 「健康」という文字はありません

今年の健診はもう受けられましたか?  
健診結果に異常はありませんでしたか?  
「症状がないから大丈夫」と勝手な自己判断していませんか?  
生活習慣病の多くは、初期には症状がなくても、放置していると重症化していきます。  
まずは健診を受けて、健診結果を確認してみましょう。



### 生活習慣病は静かに進行します

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などは、初期にはほとんど症状がありません。「どこも痛くないから」と思って放っておくと気付かないうちに進行し、脳卒中や心臓病などの重大な病気を引き起こす恐れがあります。

### 早期発見・早期治療が生活の質を保つ

健診数値は体の声です。健診結果を確認することで自覚症状のないわずかな体の変化を見つけることができ、早期発見・早期治療につながります。自覚症状のない病気の「芽」の段階で発見・治療することにより、身体的な負担だけでなく、治療にかかる時間や費用の負担も軽くなり、その後の生活の質を保つことができます。

#### 疾患別の平均在院日数

厚生労働省「平成29年患者調査」より作成



放置して重症化すると  
こんなに長い入院生活に  
なってしまいますかも!



### もう一度確認してみましょう健診結果の見方

健診結果に「要精密検査」「要治療」があった場合は、必ず受診しましょう。また、「軽度異常」「要経過観察」もわずかな異常かもしれませんが、油断は禁物です。健診結果を確認し、病気の「芽」を摘み取るようにしましょう。

#### 異常なし

健康な状態を保つため、現在の生活習慣を続けましょう。

#### 軽度異常

病気を思わせるほどではなく日常生活に支障はありません。個人差があるため油断せず、生活習慣を見直し、健康維持を心がけましょう。自覚症状があれば、早めに受診しましょう。

#### 要経過観察

わずかな異常が認められました。日常生活に気をつけることで、改善する場合があります。一定の期間後に、再検査を受けましょう。

#### 要精密検査

異常が認められました。今回の健診結果をお持ちの上、医療機関を受診して専門医の診察や精密検査を受けてください。

#### 要治療

治療が必要な異常が認められました。今回の健診結果をお持ちの上、早急に医療機関を受診してください。

### 食事で免疫力アップ

## ウイルスに 負けないために 免疫力を高める

気温が下がり乾燥する冬は、体が冷えやすく体温が低下することで免疫力が落ちやすいうえ、ウイルスの侵入を防ぐ鼻やのどの粘膜が乾燥して働きが弱まるなど、ウイルスへの抵抗力が弱くなる季節でもあります。ウイルスに負けないよう、免疫力を高める食べ物を積極的に取り入れましょう。



詳しくはWEBで▼

