

健康状態を定期的にチェック!

生活習慣病やがんには自覚症状がないため、定期的に健診を受けることが健康管理の第一歩。異常がなくても、1年に1度は健診を受け、数値をしっかりと確認することが大切です。



こんな理由で健診を避けていませんか?

健診を受けない理由は人それぞれ。

でもそんな言い訳を続けていたら、あなたの将来はどうなる…?



言い訳1

「面倒…」
「時間がない…」



基本的な検査であれば、たいてい半日程度で済みます。1年のうちのたった半日。この半日こそが貴重な時間になるので、ぜひ時間をつくってください。

言い訳2

「結果を知るのが怖い…」

「あなたの病状はかなり深刻な状態です…」などといわれたら怖いかもかもしれません。しかし、先延ばしにして、検査を受けない方がかえって怖い結果を招きます。

言い訳3

「毎年受ける必要性を感じない…」

「毎年異常がないから、今年はパス」と思うかもしれませんが、病気はいつ、どんなタイミングで発症するかわかりません。毎年受けて、数値の変化を知ること大切です。

言い訳4

「費用がかかる…」

生活習慣病やがんの治療は長期にわたり治療費がかかります。1回の健診代を節約したつもりでも、一生病気と付き合い合うことになればむしろ逆効果!



言い訳5

「恥ずかしい…」

女性特有の検査はデリケートな部分を調べるため、確かに抵抗があります。最近では、女性の医師や検査技師が担当してくれる病院も増えているため、ぜひ勇気を出してみましょう。

健康診断の3つの心得

1

健診結果は数値をよく確認する。基準値内でも数値の経年変化をチェック!

2

保健指導の案内がきたら、必ず受ける。アドバイスを健康づくりに役立てる!

3

再検査や要治療になったら医療機関を受診する。早期発見・早期治療で負担を軽く!