



自分の身体をよく知ろう

監修
新城市民病院
健診センター

ID 751376216 (ほのか診察室)
問合せ 市民病院(代表) TEL 22・2171



■毎年健康診断を受診しよう

自覚症状が現れたときには進行してしまっている病気は少なくありません。毎年、健康診断を受診して結果を比較し、病気になる前から予防に取り組みましょう。

■人間ドックを受診しよう

健康診断の基本項目には含まれない詳細な検査が人間ドックには含まれます。また、オプション検査も多数あります。年齢、性別に合わせて受診しましょう。

「オプション検査とは」

- 各種がん検診(胃がん・乳がん・子宮がん・前立腺がん・肺がんなど)
- 骨密度検査
- 内臓脂肪測定
- 睡眠時無呼吸症候群検査
- 動脈硬化検査
- 脳ドックなど

詳しくは各施設へお問い合わせください。

■結果の見直しをしよう

結果に異常があった場合は受診機関に相談し、医師の診察を受けましょう。「経過観察」や「異常なし」の結果でも若い頃と比べて体重や腹囲が増えた、結果値が異常値に近づいてきたなど、変化があれば次の改善ポイントを実践してください。

〈生活習慣の改善ポイント〉

- 食 事 野菜から先によく噛んで食べる。
- 禁 煙 喫煙は万病のもと。禁煙外来を活用する。
- 運 動 今より10分多く動く。
- ストレス 自分の好きなことをする時間を取る。
- 飲酒量 1日20グラムまで。(下図参照)

■助成を利用しよう

お住まいの市町村や加入している健康保険組合で助成が受けられる場合がありますので、ご確認ください。

純アルコール量20gとは？



括弧内はアルコール度数

本市の場合は、市内在住の方ではがん検診がワンコインで受診できます。国民健康保険と後期高齢者の方は人間ドックの助成も受けられます。詳しくは保健センターへお問い合わせください。

健康診断は、病気の早期発見・治療だけではなく、自分の身体をよく知ることや、身体からの危険信号をキャッチすることも目的にしています。また、健康寿命を延ばすためにもとても重要です。

健康寿命とは、「自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間」のことです。自分自身で健康管理を行ない、慢性疾患や認知症を防ぎましょう。