

2.健康診断を受けましょう

健診を受けることは、元気なときは面倒になりがちです。しかし病気にかかるのもっと早く受けていれば…」と後悔することになるかもしれません。自覚症状がほとんどない病気を早期にみつけれられるのが健診です。とくに40歳以上の方は生活習慣病の予防のためにも年に一度は必ず健診を受けましょう。



〈健康診断を受けるとメリットがたくさん!〉

その① 病気を早期に見つけられる

生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）は自覚症状がほとんどありません。気づいたときには重症化し、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血など命にかかわる重大な病気につながりかねません。元気なうちから定期的に健診を受けましょう。



その② 定期的に健康チェックができる

毎年健診を受けると経年変化をチェックすることができます。ご自身で健康状態を確認して気になるところがあれば、生活習慣を振り返ってみましょう。

40歳以上の方はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクがあると「特定保健指導」が受けられます。病院での治療が必要になる前に食事や運動などの生活習慣について保健師などからアドバイスを受けることができます。



その③ 将来の医療費が減らせます

健診を受けなかったり再検査を受けずに放置していると、気づいたときには病気が重症化して高額な治療を受けることもあります。毎年健診を受けて、病気にならない体づくりをしていけば、病気の予防はもちろん、医療費を抑えることができます。

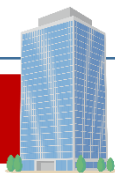
〈健診を受けると・・・〉

ご自身



- ◆自覚症状のない病気の早期発見
・重症化予防
- ◆生活習慣の改善（保健指導など）
- ◆将来的な医療費の削減

会社



- ◆従業員の健康
- ◆生産性の向上
- ◆受けさせることが義務の健診を従業員が受診

健保組合



- ◆加入員の健康
- ◆医療費の削減
- ◆保険料率UPの要因の一つを回避

三方よし!!

