

定期的な受診で健やかにな

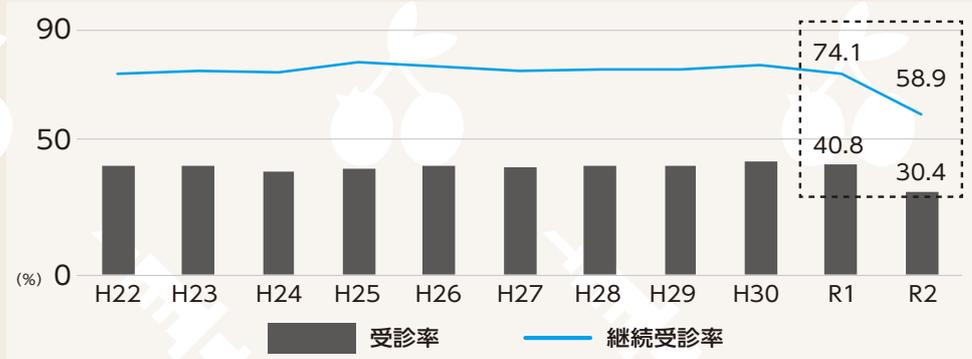
# 「健康診断」のススメ

健康診断は、生活習慣病をはじめとした病気の早期発見・早期治療や予防を目的に行われています。定期的に健康診断を受けることは、自分の体の状態を知るために重要なことです。

しかし、近年は健康診断の受診率が低下傾向にあります。また、会社に勤めている人 compared to 退職・出産をきっかけに退職した女性や自営業・自由業の人の受診率は特に低いといわれています。

まずは、年に1度の健康診断を受けましょう。そして、健康を長く保つために、一度きりだけでなく継続的に受診することをおすすめします。

## ■岡垣町の特定健診継続受診率



▲令和2年度の受診者のうち、継続受診者(前年度も受診した人)の割合は58.9%。令和元年度までは約75%で推移していましたが、コロナ禍の影響で受診を控える人も多かったようです。

教えて!杉町先生

## 健康診断 Q & A

健診は受けるだけでなく、その後の行動も重要です。今回は、おんが病院・おかがき病院統括院長の杉町先生にお話を聞きました。

**Q. 基準値から少しでも外れていると、病気ですか?**

A. 基準値とは、健康と考えられる集団の95%が含まれる範囲のことをいいます。ですから、健康な人でもやや外れることがあり、基準値がすべてではありません。一方、病気があっても基準値内の数値を示すこともあります。一つの検査の数値だけで「健康」「病気」の判断はできません。大切なことは、検査結果に基づいて再検査や精密検査を受けたり、生活習慣を振り返ったりして、自身の健康状態を認識することです。

**Q. 検査結果は基準値を外れていますが、健診は毎年受けるべきですか?**

A. 毎年受けることが重要です。数値が基準値内であると皆さん安心されますが、去年やその前の年などの数値を見比べてみてください。結果が大きく変化している項目はありませんか? 検査結果の変化を見ていくことで、将来の病気を予測し、予防できることがあります。気になる結果があれば、主治医に相談してみてください。

毎日を健康に過ごすには、「体調を崩してからの治療」よりも、「元気なときからの健康管理」が重要です。健康診断を活用して、病気の予防・早期発見に努めましょう。広報おかがき6月号では、健診結果を生かすコツを紹介します。



おんが病院・おかがき病院統括院長  
杉町 圭蔵 先生

LINE

岡垣町の役立つ情報をLINEでお届け  
LINEの「公式アカウント検索」で「岡垣町」を検索または「二次元コード」で友だち登録しよう



町公式 Facebook

<https://www.facebook.com/okagakimachi>

