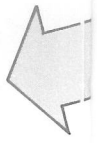


あなたの健康状

健診は健康管理のスタートライン



自覚症状がないと、つい健康と思いがちです。しかし、成人病は無症状のまま進行することが多いのです。ある日突然心臓発作が起こったとしても、その原因となる動脈硬化や高血圧は、10年・20年前から始まっていたとも考えられるのです。そのため、定期的に健診を受け、自分の健康状態を継続的に把握しておくことが大切になります。「病気がみつかるこわい」といわず、年に1回の健診は必ず受けましょう。



健診の結果ワースト3!

- 1位 高血圧 945人 (38.9%)
- 2位 肥満 926人 (38.3%)
- 3位 貧血 411人 (17.3%)

太れば太るほど成人病の発症率、その死亡率も高くなるといわれています。太り気味といわれたら、減食と適度なスポーツで健康的にやせましょう。



☆肥満の人へ
「少しぐらい太っていた方が健康的だし、他にどこも悪くないから平気よ」

血圧は変動しています。まずは定期的に血圧測定を実施することです。そして、医師の指示に従いましょう。



☆高血圧の人へ
「血圧が高いといわれたけれど自覚症状もないし、仕事もバリバリできるから平気サッ」

血圧の高い人、肥満の人が圧倒的に多くみられました。

健診で生活習慣の改善を!!



健康診断の目的は、成人病の早期発見など、からだの異常の有無を発見するほかに、検査結果に応じて、生活習慣を軌道修正することにあります。検査結果に一喜一憂するのではなく、その後の健康維持のために、あるいは症状の悪化を防ぐために、自分にあつた生活方法を知ることが大切です。

