



『なぜ健診が必要？』

こんにちは、厚生連健康管理センターです。いつも、健診を受けていただき、ありがとうございます。

でも、「なぜ健診を受ける必要があるのかしら」という声を聞くことがあります。今回はこの疑問にお答えしましょう。

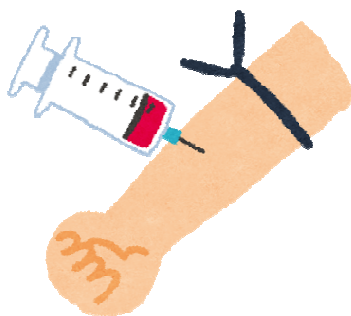
皆さんは『健康寿命』という言葉をお聞きになったことがあるでしょうか。この言葉は、「誰かの助けを借りずに、ひとりで生活できる時間」を指しますが、一般的な寿命に比べて、約10年程度短いとされています。

この健康寿命を延ばしていくためには、私たちがよくかかる病気である癌、心臓病、脳卒中などを克服することが重要です。

これらの病気は、高血圧や糖尿病などといった、いわゆる生活習慣病から起こることが知られていますが、生活習慣病の多くは症状がないので、自分では見つけることができません。

健診は、このような生活習慣病の早期発見を行い、治療に結びつけることで、健康寿命を延ばし、皆さんに元気で長生きしていただくためのお手伝いができると考えられています。

健康でいきいきとした毎日を過ごしていただくために、これからも、健診を受けることをおすすめいたします。



厚生連健康管理センター
副所長
宮原 広典

