

1年に
1回

健康診断に行こう!

健診とは

一般的に健康診断には、医療保険者が実施する「特定健康診査」と、労働安全衛生法に基づき、企業が従業員に対して行う「定期健康診断」や個人で受ける人間ドック等があります。いずれも、問診、血圧・身体測定、血液検査、尿検査などが実施されます。初期の段階では自覚症状がないため、悪化しやすい生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症）などを早期に発見できる大切な検査です。

特定健診とは

40～75歳未満が対象で、生活習慣病の前兆となるメタボリックシンドロームに着目した健診です。しかし全保険者の「特定健康診査」（特定健診）対象者に対する受診率は伸び悩み、厚生労働省の目標値70%以上に対し、令和5年度の全国平均は59.7%、岡山県は58.7%でした。より多くの方の受診が求められます。

健診の ギモン解消

Q&A

Q 特定健診の対象である
40～75歳未満に該当しない人は?

A お勤めの方は、会社の健診を受けましょう。自治体によっては39歳以下の方も受けられる健診があります。

75歳以上の方は、「後期高齢者医療の被保険者を対象とした健康診査」を年に1回受けることが推奨されています。フレイル（加齢による心身の衰え）の早期発見・予防にもなります。

Q 平日は忙しくて
時間が
取れない

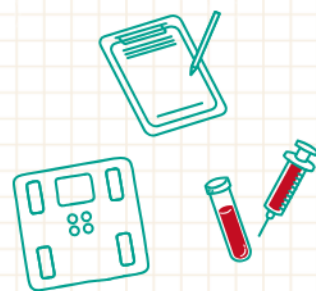
A 土・日でも受けられる医療機関もあるので調べてみましょう。

Q 自分は
健康だから
受けなくていい

A 生活習慣病は、自覚症状がなくても長い年月をかけて少しずつ進行します。毎年受けることで数値の変化を確認しましょう。

Q 受診料が
高いのでは?

A 自治体や保険者が費用を補助しています。節目の年齢で無料になる場合もあるので確認しましょう。



私たちはみな生涯健康で豊かな人生を送りたいと願っています。健康診断（健診）を毎年を受けることで、この1年のからだの状態がわかり、病気の予防につなげることができます。

ここでは健康診断の大切さや、さらには早期発見のために役立つがん検診についてなど、岡山協立病院の岩崎さんと宮武さんにお話をお聞きました。



岡山協立病院 健診センター
保健師 管理栄養士
岩崎千紘さん 宮武凜太郎さん

健診を受けよう

案内を確認

自治体や勤め先から健診の案内があります。届いた案内には、受診できる医療機関や日程、費用の詳細が記載されています。対象年齢や無料になる条件も書かれているので、よく確認しておきましょう。



医療機関を予約

医療機関へ予約をしましょう。希望の日に受けられるよう、早めの予約がおすすめです。

さらに! がんの早期発見のために 健診と一緒に"がん検診"も受けましょう

お住まいの自治体で検査費用の補助が受けられるので、受診できる時期や年齢や項目など、医療機関や健診案内等を確認して受診しましょう。集団検診を行っている自治体もあります。

おもながん検診	検査内容
肺がん検診	胸部レントゲン検査
大腸がん検診	便潜血検査
胃がん検診	胃部レントゲン検査 または 胃カメラ検査

【女性は…20歳以上で子宮頸がん検診、40歳以上では乳がん検診が推奨されています。】

岩崎さんより



多くの病気は進行するまで自覚症状がないことも多いため、毎年の健診で体の状態をチェックすることが大切です。毎年の変化を確認することで危険が予測しやすくなり、生活習慣の改善にも役立ちます。ぜひ健診をご活用ください。

健診を受けた後は結果を振り返ろう

検査の結果はまず「総合判定」が大事。「要治療」や「要精密検査」は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。現在が「軽度異常」や「要経過観察」でもこれを機に生活習慣を見直してみましょう。また、特定保健指導の対象となった方は、指導により医療専門家から健康づくりの支援を受けることができます。

生活習慣の見直し

塩分控えめで、
バランスの良い
食事を!

毎日適度な
運動を!

規則正しい
睡眠で十分な
休養を!

血液検査だけでも、とても多くの体の状態がわかること、そして毎年確実に案内が届いて費用もおさえられることに、改めて健診のありがたさを感じました。検査結果を前年とよく比較すると、「最近あまり運動をしていなかったかな?」など、思い当たることがあります。まずは今から、歩く機会を増やそうと思います。来年の数値を楽しみに頑張ります! (ライターS子)

