

# 長建国保健康ニュース

発行：ティーベック株式会社  
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ

## 『「健診」で健康を守る』

健康診断（健診）、ちょっと面倒とったりしますよね。仕事や家事など忙しい日常の中で数時間割かなければならないですし、医療機関や健診会場まで出向かなければなりません（職場によっては巡回健診を実施しているところもあります）。

しかし、健康診断は、体の状態をチェックし、生活習慣病の予防につなげられる大事な機会です。1年に1回、健診を必ず受診して健康を振り返る機会にしたいものです。

### 毎年1回の健診は仕事の一部

会社の場合、事業主（会社）は、働く人に対して健診を毎年1回行うことが義務付けられています。このため、毎年職場の健診が実施されますので指示に従って必ず受診しましょう。もし、何らかの具体的な症状がある場合は、健診を待たずに医療機関を受診して医師の診察を受けてください。

事業主が費用を負担して健診を実施するのは、働く人の健康と安全を守ることが義務付けられているからです。働く側としても健診を仕事の一部と考えて、健康チェックの大切な機会として活用しましょう。

### 地域で受けられる検診も活用

お住まいの市（区）町村では、がん検診や歯科検診などが実施されています。職場の健診に含まれない検査がある場合は、職場の健診と併せて受診を検討しましょう。受診案内などは市（区）町村のWEBサイトや広報誌などで確認できます。

### 「受けた後」が大事

健診結果が手元に届いたら、必ず内容を確認します。結果に異常がある場合には、医療機関で再検査や精密検査が必要になる場合もあります。指示を放置して重い病気を見逃してしまうと取り返しがつきません。放置せずに必ず受診するようにしましょう。

健診で重要なのは、「受ける前」よりも「受けた後」です。健診結果がよくても、たとえ悪くても、いま自分の体がどういう状態にあり、どういう方向に推移しているのか、前年度の結果と比較して現在の体の状態を認識しておくことが重要です。結果がよい場合は安心につながりますし、悪い兆候があれば早期に治療し重篤になる前に対処が可能になります。

健診は、「受けた」だけで終わりにしないで、健康を守るために健診後に有効に活用することを考えましょう。

#### <健診結果の活用のポイント>

- ・「要再検査」「要精密検査」は必ず医療機関へ

異常の原因を突き止めるために、自覚症状がなくても必ず医療機関を受診してください。

- ・結果を保存して経年変化を確認

結果が正常範囲でも、以前の数値と比べることで、少しずつ悪化していることが分かるかもしれません。

- ・何か一つだけ普段の生活を見直す

普段の生活を振り返り、健康的な生活に改善して生活習慣病の予防につなげましょう。

#### 役割が異なる「健診」と「検診」

なお、同じ「けんしん」といっても健診と検診では役割が違います。

「健診」は、いわゆる健康診断で、自分の健康状態を把握し、病気を予防することが目的です。職場の定期健康診断がこれに当たります。検査内容は、身体計測、血液検査、尿検査、胸部X線など基本的なものが中心となります。

「検診」は、特定の病気を早期発見するための検査で、病気を早期発見し早期治療につなげるのが目的です。代表的なものが「がん検診」です。

健診と検診は、それぞれ目的と役割が異なるため、両方とも受けることが大切です。

**健診**：健康かどうかを確認するためのもの （例）職場の健康診断

**検診**：特定の病気を早期発見するためのもの （例）がん検診、歯科検診

#### 最後に

たった年に1回の健診で得られる効果は絶大です。自覚していない体調の変化や、場合によってはそれに伴う病気の芽を発見することが可能です。早期に発見できれば治癒の可能性も高く、ひいては医療費支出を抑えることにもつながります。また、健診そのものが個人としては無料で受けられていることと思います。なお、生命保険や疾病保険によっては健診受診や健診結果により保険料の低減が得られる商品があります。いずれにしても健診受診の費用対効果は高く、年に1回数時間を割くだけの価値はあるといえるでしょう。

疾病の発症は人のライフプランに大きな影響を及ぼします。あなたの人生における健診の位置付けを、いま一度見直してみませんか。