

長建国保健康ニュース

発行：ティーペック株式会社
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ『年に一度は健診で体のメンテナンスを』

コロナ禍で終始した令和2年度も終わり、いよいよ新年度が始まりました。気持ちも新たにスタートしたいところですが、生活様式が一変したこの1年、健康上で心配なことはありませんか。

昨年度は健康診断を受けていない人が大幅に増加し、“健診控え”として問題になりました。未受診の理由は、「新型コロナへの感染が怖いから」「医療機関が大変なときだから」「前年度受けたから」などいろいろでしょうが、単に「コロナが落ち着くのを待っているうちに受診期間が終わってしまった」という人も多かったことでしょう。

しかし、健康管理や病気の早期発見のために、健康診断やがん検診などの受診は欠かせません。1月には厚生労働省が、「医療機関の受診などを過度に控えると逆に健康上のリスクを高める恐れがある」として、ホームページなどで注意を呼び掛けました。

自分の健康状態を詳しく知るために健診を受け、異常がなければ安心して暮らせます。「要再検査」という結果になったときでも、危険ゾーンから引き返すチャンス到来と考えて、必ず医療機関を受診することが大切です。

年に一度の体のメンテナンス、健康診断の重要性を理解して、昨年度は未受診だった人はもちろん、誰もが今年度もきちんと受けるようにしましょう。

<再確認したい！ 健診のメリット>

1. 定期的に健康チェックができる

毎年度健診を受けることで、自分の体内で起こっている「経年変化」が確認できます。少しずつ体重が増えていたり、基準値内であっても危険区域のグレーゾーンに移行していることに気付くことで、生活習慣を見直して健康な体を維持することができます。

2. 病気を早期発見でき、重症化を防ぐことができる

血圧、血糖、コレステロールなどは、高い数値になっても自覚症状はほとんどありません。症状が出てから病院に行くと、高血圧や糖尿病、がんなどの生活習慣病がかなり進行していることがよくあります。定期的に健診を受けることで、病気を早い段階で発見し、重症化の予防につなげることができます。

3. 将来の医療費の削減につながる

健診を受けない、または再検査を受けないことにより、いつの間にか病気が進行して突然重篤な状態に陥ることが少なくありません。中でも心臓病や脳卒中、がんなどは命に関わります。幸い死に至らなくても重い機能障害や神経症状が残ると、高額な医療費の支出につながってしまいます。年に一度

の健診で、将来の医療費を減らすこともできるのです。

《コロナ禍でも健診受診を控えないで！》

健診会場では感染防止対策が徹底され、安心して受診できます

厚生労働省の通知に従い、健診会場では感染防止対策に徹底して取り組んでいます。コロナ禍でもためらわず定期的に健診を受けることが、健康維持の第一歩です。

●**健診会場の感染症防止対策**

- ・ 受診者間の距離の確保
- ・ 健診の所要時間の短縮
- ・ 受診者の予約時間等の調整
- ・ 共用設備や健診機器の消毒
- ・ 室内の換気
- ・ 手指の消毒の励行
- など

●**受診する側が守るべき感染対策**

- ・ 健診前には検温などを行い、体調を確認する
- ・ 健診前後には手洗いをする
- ・ 健診中はマスク着用を厳守する



新型コロナウイルス感染症の収束がいまだに見通せない中、在宅勤務の推進や長期化に加え、外出の自粛や人との接触の制限が続き、運動不足やストレスで心身のバランスを崩している人も少なくないようです。しかし、そんなコロナ禍のせいにしがちな不調の陰に、もしかしたら重篤な病気の兆候が隠れているかもしれません。

健診を控えることが長期に及ぶと、生活習慣病などが発見されないまま進行してしまうリスクが上昇します。健康管理が難しいコロナ禍の今だからこそ、健診を受ける意味がより高まっているといえます。