健診・検診の受診は
他人事じゃなく「じぶんごと」です！

ぼく、ゾウのしんちゃん
健診・検診のわからないこと、
みんなに教えちゃうゾウ

健康増進キャラクター
ゾウのしんちゃん

Q. 健康なので健診を受けなくていいですか？

A. 異常に気づくためには毎年の健診が欠かせません。年に1回の健診を受けましょう。

心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がなく進行することが多いんだゾウ。

Q. 通院中でさまざまな検査を受けているのに、健診を受けなければならないですか？

A. 医療機関での検査は、健診の項目を満たしているとは限らないので、健診を受ける必要があります。現在通院中のかたも健診対象者となるので、まずは主治医に相談してください。

医療機関で治療の一環として受ける検査と健診は目的が違うんだゾウ。

Q. 健診さえ受ければ、健康管理は万全ですか？

A. 健診は治療ではありません。健診の結果を、生活習慣の改善に活かしてこそ健診の意味があります。

健診を受けただけで、健康管理をしたつもりになってしまうのは勘違いだゾウ。

※「健診」は、今の健康状態を確認するための検査で、「検診」は、特定の病気にかかっていないかを調べる検査です。

Q. 異常が見つかったらどうすればいいですか？

A. 検査結果が異常だったからといって、病気であるとは限りません。しかし、ただちに治療が必要と診断された場合は、より精密な検査を医療機関で受診してください。

健診により早期発見・治療が可能となり「やっぱり健診を受けておいてよかった」と実感できるケースだゾウ。

Q. 検査結果が「異常なし」だったら安心と思っていいですか？

A. 現在の健康状態は、おおむね良好といえます。よい生活習慣を続けていくことで、元気で健康な生活を維持していきましょう。今後も年1回の健診を続けてください。

異常が見つからなかったことにも大きな意味があるゾウ。

Q. 正常か異常かのグレーゾーンだったら大丈夫でしょ？

A. 正常と異常の間か、それに近い高めの正常値が出ることもよくあります。この場合は、「現状の生活習慣を続けているとやがては異常値に突入するかも」という警告（イエローカード）と受け止められます。

医師や保健師からは、正常値に戻すための、食生活を中心とした生活習慣の改善について、アドバイスが示されます。これこそ健診の大きな目的のひとつです。

病気になる前の予防のための方法をしっかり実践してください。

生活習慣を見直すチャンスだゾウ。

●健診・検診に関する詳しい内容は、今月号の「平成25年度大竹市健診・がん検診のしおり」をご覧ください。

問い合わせ　社会健康課☎㊾2153