

# 健診・検診 を受けて 生活習慣改革!!

詳 国保課  
回(32)6425



日本人の死因の約6割を占める生活習慣病。中でも、死因第1位のがんは、日本人の半数がかかり、そのうち3人に1人が亡くなっています。しかし、がんなどの生活習慣病は、生活習慣の改善により、多くは発症や重症化を予防することができます。そのためには、「特定健診」や「がん検診」を定期的を受けて、普段の生活習慣を見直すきっかけをつくるのが大切です。



## 恐ろしい 生活習慣病

偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙などが原因で発症する「がん」「糖尿病」「心疾患（心筋梗塞など）」「脳血管疾患（脳梗塞など）」は、生活習慣病といわれ、日本人の死因の約6割を占めます。特に、がんは30年以上も死因第1位となっており、国民病ともいわれるほどです。また、がんに次いで多い心疾患や脳血管疾患は、動脈硬化が原因であり、糖尿病や高血圧症などの病気が複数重なること、命に関わる危険性が高まります。



## 健診を受けずに 放置すると危ない

〜気付かないうちに糖尿病やがんなど深刻な病気に〜

自覚症状がないからといって健診を受けずにいると、さまざまな病気のサインを見逃すことになりま。例えば、久しぶりに受けた健診で、血糖値が異常に高いことが分かり、自覚症状



## 検診の代表格 「がん検診」

はなかつたのに糖尿病と診断されることもあります。病気の発見が遅れると、治療が困難になるだけではなく、長期間に及んでしまうなどのリスクがあります。また、費用面での負担も大きくなってしまいます。

日本人の死因第1位はがんですが、その死亡者数は年々増加傾向にあります。がんは死と隣り合わせというイメージが強いですが、最近では、医学の発達により早期に発見し、適切な治療を行うことで、死亡率を減少させることができるようになってきました。がんは自覚症状が出たころには進行しているケースが多いため、早期発見、早期治療が極めて重要となります。がんから身を守るため、定期的

