

特集 健康が 一番



「生活習慣病」に 別れを告げよう！

特定健診で健康をつなぐ

高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの「生活習慣病」は、長年の生活習慣によって引き起こされる病気です。

生活習慣病は、40歳代から60歳代に発症することが多いため、かつては成人病と呼ばれていました。生活習慣病という名前に改められたのは、病気の発症が食生活やアルコール、たばこなど、生活習慣と密接な関係があると認識されるようになったためです。

たくさんの方が悩まされる病気ですが、その多くは自覚症状がないうまま進行するため、症状が出たときには深刻な状況になっていることもあります。

生活習慣病の原因には、自分で改善できるものがたくさんあります。生活習慣病にならない、負けないために、「歳をとったら仕方がない」のではなく、「生活習慣を改善することで予防したり進行をおさえることができる」と考

えることが大切です。

生活習慣病は、毎年健診を受けて病気の兆候を早期に見出し、生活習慣の改善に取り組むことで、予防することが可能です。

健康保険に加入している本人とその家族の方を対象に行う「**特定健康診査**」（特定健診）。この特定健診と保健師や管理栄養士の指導のもと生活習慣の見直しをする「**特定保健指導**」を受けて生活習慣病に別れを告げましょう。

