



大阪府医師会発

けんこう情報



定期健診のすすめ

定期健診を受け、生活習慣病などの予防にも役立てましょう。

従来、定期健診の主な目的は、病気の早期発見・早期治療でしたが、現在は、生活習慣病などの病気を未然に防ぐ予防的な役割も重要視されています。今は異常がなくても、将来どのような病気にかかる危険性があるかを予測し、原因となる食事や運動などの生活習慣を変えることによって、様々な病気を予防することができます。

●健診の主な内容

- 問診票の記入：遺伝・環境・生活習慣など、機械による検査では分からない情報をチェックする。
- 身体測定：身長、体重を測定し、肥満度を算出する。
- 血圧測定：最高血圧と最低血圧を測定し、血圧の状態を調べる。
- 心電図検査：不整脈や虚血など心臓の異常がないか調べる。
- 胸部エックス線検査：心臓や肺に異常がないか調べる。
- 腹部造影エックス線検査：食道・胃・十二指腸の潰瘍やポリープ、がんなどを見つけることができる。
- 血液検査：採血により、肝臓や腎臓の異常、血液の病気、糖尿病や動脈硬化などがないか調べる。
- 尿検査：尿中の血液や糖、たんぱくの有無を調べ、糖尿病や尿路系の病気がないか調べる。



- 便潜血検査：検便により、消化管のがんなどの疑いがあるかどうかを調べる。
- 医師との面接：問診票と検査結果をもとに、発見された病気や疑わしい病気、今後どのように生活を改善していけば病気を未然に防ぐことができるか、などの説明を受ける。

●定期的に健診を受け、 医師の指示に従いましょう

- 定期的に受ける：データ結果を蓄積し、自分の健康な状態のデータを把握しておけば、異常があった時にすぐに対応できる。
- 検査結果の自己判断はしない：ある検査項目の結果が基準値の範囲外だからといって、一概に病気だとは言えず、逆に範囲内でも、まったく問題がないとも言い切れないため、医師と相談しましょう。
- 予防対策をとる：過去から現在までのデータ結果の推移を見て、将来かかる可能性の高い病気を予測して、予防策をとったり、改善の傾向をチェックすることができる。

●各自治体が「健康診査」を行っています

各自治体は、企業など職場で受診することができない人を対象に、無料もしくは低額で「健康診査」を行っています。各自治体の広報誌などに注意して、積極的に利用するようにしましょう。

