

健康診断受けていますか？ 若いうちから体のメンテナンスを!!

本部保健師 あおやぎ あきこ 青柳 亜希子



皆さんは年に一度、健康診断（以下、健診）を受けていますか？

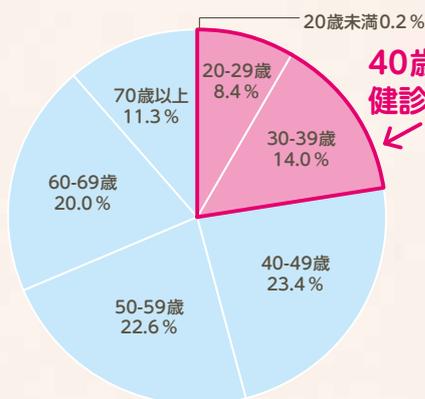
「とりあえず会社から受けなさいと言われたから」「いつも元気だから受ける必要はない」という声を耳にしたことがあります。皆さんにとって健診はどのくらい重要な存在でしょうか？

中建国保は
40歳未満の
健診受診が少ない
状況です!!

令和5年度に健診を受診した中建国保加入者の年齢別割合を見ると、40歳未満の受診が少ないということがわかります。健診は**自分では気がつかない「病気の芽」を早いうちに見つける**ことや、**生活習慣病予防**のためにとっても大切です。

生活習慣病とは、糖尿病や高血圧、脂質異常症等のことを言います。糖尿病や高血圧は、若いうちからの偏った食事や運動不足等、生活習慣の乱れが積み重なることで起こりやすくなります。中建国保加入者は、**糖尿病**や**高血圧**での医療機関受診が多い状況です。

令和5年度 健診受診者の年齢別割合



40歳未満の
健診受診が少ない!!

若いうちから健診を受けて、生活習慣の見直しをすることがその後の健康につながります!
「自分は大丈夫!」と思わず、**自分の健康と向き合える“健診”という機会を大切にしましょう。**



中建国保では、
健診費用を
負担しています!!

中建国保の集団健診は基本的に被保険者の皆さんの費用負担がありません。詳しくは、**中建国保のホームページ**や**令和6年度の「中建国保の便利帳」**をご覧ください。

また、集団健診の日程や申し込み方法は、所属している支部によって異なります。所属の支部や出張所にご確認ください。

保健師からのメッセージ

自分の健康は二の次になりがちですが、その結果病気が悪化して、「ちゃんと健診を受けていればよかった」という方に何度も出会ってきました。そうならないために、定期的に健診を受けていただきたいと思っています。

また、健診結果で「要精密検査」「要再検査」「要治療」などの判定があった場合は、早めに医療機関を受診しましょう!

