



### ■健康診断の種類について

一言で健康診断といっても、種類は数多くあり目的や対象者も異なります。定期健康診断は身近ですが、対象の健診があれば今年から受診してみましよう！

| 名称  | 定期健康診断          | 特定健診*          | 人間ドック           | がん検診         |
|-----|-----------------|----------------|-----------------|--------------|
| 根拠法 | 労働安全衛生法         | 高齢者の医療確保に関する法律 | なし              | 健康増進法        |
| 目的  | 労働者の健康状態の確認     | 生活習慣病の早期発見     | より多くの病気の早期発見    | 特定部位のがんの早期発見 |
| 対象者 | 労働者<br>(一部例外あり) | 40-74 歳        | 希望者<br>(年齢制限なし) | 種類により異なる     |
| 費用  | 会社              | 健保組合           | 原則自費            | 一部自費         |

\* 特定健診は定期健康診断と兼ねて実施している場合があります

### ■健康診断を受けるメリット

#### ①病気の早期発見ができる

自覚症状が無い病気であっても毎年受けることで重症化する前に見つけられることがあります。高血圧や糖尿病は進行すると命を脅かすこともあります。要精密検査となった方は、受診し詳しい検査をしましょう。

#### ②健康についての関心を高めるきっかけになる

健康診断の結果が良かった人も良くなかった人も、これを機に生活習慣を見直してみましよう。年に1度の健診の日は、自分の身体を見直してみませんか？

改善例)

- ・ ご飯のおかわりを止める
- ・ 魚料理を食べる日を増やす

- ・ 1日 8500 歩以上歩くようにする
- ・ 休日は 10 分ジョギングをする

- ・ 休肝日を週に 1 日は設ける
- ・ 禁煙外来に通う

何歳になっても病気  
知らずの身体へ！



## ■健康診断の Q&A

**Q 健康診断の前はどんなことに注意すればいいの？ (朝に健診を受ける場合)**

A 2-3 日前から激しい運動、暴飲暴食、深酒は避けてください。

前日は 21 時までに食事を終え、睡眠をしっかりとりましょう。

当日は糖分を含まない水分(水・お茶)の摂取を指示通りに行い、軽食(ヨーグルトやお菓子など)を含め、**朝食は摂らない**ようにしましょう。

⇒これらを守っていただくことで、**より正しい結果**を知ることができます

**Q 健康診断の当日は薬を飲んでもいいの？**

A 予め**主治医と相談**し、健診終了後で良いものは終了後に飲みましょう。

降圧剤・心疾患のお薬は基本的には朝 7 時までにコップ半分くらいの水で内服してください。

サプリメントなどは受診後に内服してください。

⇒内服する薬の種類により、**検査結果が大幅に異なる**ことがあります。



**Q 人間ドックと健康診断の違いって何？**

A 人間ドックの方が検査の種類が多く、**より多くの病気の早期発見**に繋がります。

検査内容によりますが、がん検診も兼ねて行えるため忙しい方にもおすすめです。

⇒一部費用を健保で負担してもらえこともあります。健診担当者に確認しましょう！



今月のミニコラム

## 4/7 は「世界保健デー」です！！

世界保健デーとは、WHO(世界保健機関)が設立された 1948 年 4 月 7 日を記念として設けられています。2024 年のテーマは、「私の健康、私の権利」です。

以下のような権利擁護に取り組むため毎年テーマが定められています

- ・あらゆる人が**健康的な生活を送れる**こと
- ・**適正な労働・環境条件で働ける**こと
- ・**差別からの自由**

4 月は新入社員が入職される季節です。身近なところから職場の環境を整えみんなが働きやすく、活躍できるような職場環境を整えましょう。

**全ての人にとって働きやすく、健康的な職場環境へ！**



【参考文献】

- ・厚生労働省「特定健診・特定保健指導について」 / ・公益財団法人日本 WHO 協会「WHO 最新ニュース」