

年に一度の健康診断をお忘れなく

# 健診を受けるとメリットいっぱい

健診は定期的を受けてこそ、メリットがあります。毎年受けて、ご自身の健康管理に役立てましょう。

メリット  
その1

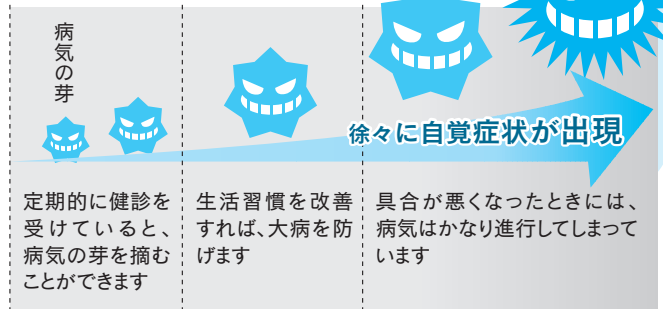
## 病気を早期に見つけられる

血圧も、血糖値も、コレステロールも、かなり数値が高くても自覚症状はほとんどありません。健診を受けていない人が具合が悪くなって病院に行ったら、糖尿病がかなり進行していて、血管が傷つき、失明や人工透析の危険があることがわかった、というケースも多いのです。

生活習慣病は、調子が悪くなってから病院に行くのでは手遅れ。絶好調でどこも悪くないときから定期的に健診を受け、病気の芽を摘んでリスクを回避しましょう。

どこで食い止められるかは  
あなた次第です

命にかかわる  
病気を発症



メリット  
その2

## 定期的に健康チェックができる

毎年健診を受けていると、1年前と比較して自分の体の「経年変化」をチェックすることができます。少しずつ体重や腹囲が増えていませんか？ 血圧や血糖値、コレステロールはどうですか？ 自分で確認して、気になるところがあれば生活習慣をふりかえてみましょう。

40歳以上の方は、特定健診の結果でメタボリックシンドロームのリスクがあると「特定保健指導」が受けられます。病院で治療が必要になる前の段階で、食事や運動について保健師などのプロからアドバイスを受けて、生活習慣を改善することができます。



メリット  
その3

## 将来の医療費が減らせる

健診を受けなかったり、再検査を受けなかったりして放っておくと、気づかいうちに病気が進行して、突然大病を発症することがあります。血管が破裂したり詰まったりして心臓病や脳卒中になると、命にかかります。命を

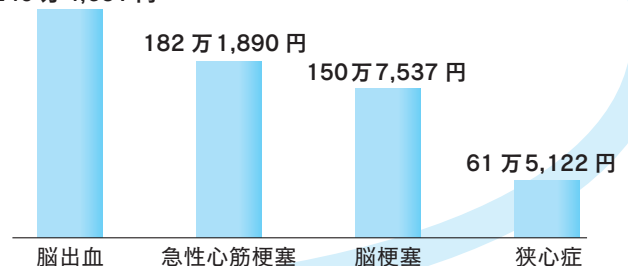
取りとめても、重い後遺症が残り、医療費も高額になります。年に1回、健診を受けることで大病を防ぎ、将来の医療費も減らすことができます。



そうね。今年も健診受けようかな

高額療養費制度により患者負担は低減されますが、健保組合の負担は大きくなります

240万4,651円 [入院医療費の平均]



(全日本病院協会・1入院当たりの医療費の平均・2017年7～9月より)  
※グラフの金額は医療費の総額です。