

今だからこそ確認したい。健康診断・定期受診のこと

Q 去年受診したばかりなのですが、健康診断は毎年受けた方がいいのでしょうか。



体の状態は、生活習慣(食事・運動・睡眠等)の影響を受けて変化します。

特にこの1年間は、外出自粛により食生活が変化した方や飲酒量や喫煙が増えた方、コミュニティの活動などが減り、活動と休息の生活リズムが変化した方が多いのではないのでしょうか。生活習慣が変わりやすいコロナ禍だからこそ、自分の体に変化が生じていないか確認するため、健康診断を受診する必要があります。

Q 自分はまだ若いし、身体の調子も悪くないので健康診断は受診しなくてもよいのでしょうか。



20代以降の体重増加は、40代からの生活習慣病罹患率の上昇と関連性があることがわかっています。

健康診断を受診することで糖尿病や高血圧などの生活習慣病を早期に発見し、見直すべき生活習慣に気付くことができるため、若いうちから受診することが大切です。

Q 体調に変化がないので定期受診はお休みしてもいいのでしょうか。



定期受診は、主治医が、医療機関を受診することによる感染拡大リスクと、病気の見逃しや重症化のリスクを比較考慮し、患者の状態を踏まえたうえで受診のタイミングを決定しています。自己の判断で受診を中断せず、継続して受診するようにしましょう。

Q そもそもこの時期に病院へ行ってもよいのでしょうか。



各医療機関では、感染症対策を徹底し、極力安心して受診いただけるよう環境を整えていますが、不安な場合は事前にご相談ください。なお、医療機関を受診の際は、手指の消毒やマスクの着用などの感染症対策にご協力をお願いします。

保健センター・検診センターでも健康診断を受けることができます

市では市立病院以外でも、健康診断等を実施しています。各日程の詳細(申込締切など)については、広報たきかわなどで随時お知らせします。また、保健センターでは、保健師・看護師・管理栄養士が、健康診断の事後相談など、健康に関する個別相談を行っています。健診結果等に不安がある方はぜひご利用ください。

※直近の特定健診・がん検診の詳細については、P21をご確認ください。また、年間スケジュールについては、広報たきかわ5月号に折り込まれている「保存版令和3年度おとなの健診ガイド」でご案内しています。

今後の実施日程(予定)

夏期検診	7月9日～14日
秋期検診	10月15日～18日
江部乙検診	11月17日
バス検診	旭川 7月29日、8月27日 9月28日
	札幌 10月25日



国内で初めて新型コロナウイルスの感染が確認されてからおよそ1年半が経過しました。コロナ禍となり健康診断や定期受診などの受診控えが増えています。健康管理について、改めて考えてみませんか？

コロナ禍で変化した生活様式

新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちの生活は大きく変化しました。消毒や3密の回避、ソーシャルディスタンスの確保など、さまざまな感染症対策を行いながら、日々の生活を送っています。これらの「新しい生活様式」は、コロナ禍に立ち向かう中で習慣化され、新たな常識として定着しつつあります。

自粛要請が体に与える影響

不要不急の外出自粛要請により、外出機会が以前より減少したという方は多いのではないのでしょうか。巣こもり生活によって、食事や運動習慣が乱れがちになっているという方も少なくなく、生活習慣病のリスクが上がっているとされています。特に高齢者などは筋力や認知機能が低下してしまふことが危惧されています。

健康診断・定期受診の必要性

外出自粛要請がもたらした影響の一つとして、本来必要とされる健康診断や生活習慣病治療のための受診までも控えて

しまう「過度な受診控え」が深刻化してきています。健康診断・定期受診などは、健康を維持する大きな役割を果たすため、これらの受診は決して不要不急の外出ではありません。

「健康診断」は体の健康状態を確認するためにも、老若男女問わず1年に1回の受診が必要です。また、生活習慣病などの疾患の治療のために定期的に通院する「定期受診」についても、医師が体の状態を確認し、体に合わせた適切な治療を行うために、継続することが大切です。子どもの定期予防接種についても、接種時期を逃すと免疫がつくのが遅れ、病気が重篤化する危険性があります。

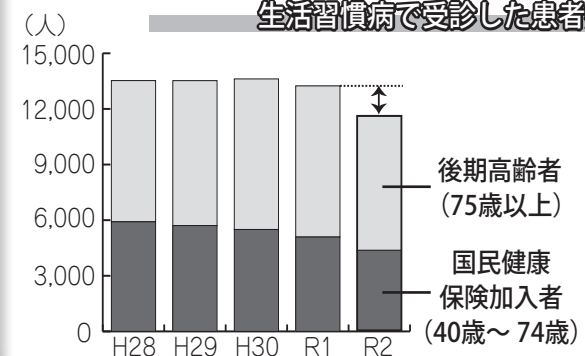
昨今は新型コロナウイルス感染症への恐怖などから、受診控えをする人が増えています。しかし、過度な受診控えは、かえって健康上のリスクを高めてしまっています。医療機関を必要に応じて受診することは、体調を管理するうえで大切なことです。

今がお得！

国保加入者を対象に、がん検診(集団検診)が無料となるキャンペーンや商品券が当たるお得なキャンペーンを実施します。

★詳しくは今月号20ページをご覧ください。

生活習慣病で受診した患者数(市内/各年5月を比較)



左のグラフは生活習慣病(高血圧や糖尿病など)の治療のために受診した40歳以上の患者数を表したものです。緊急事態宣言が発令された令和2年には、1,600人ほど減少しており、定期受診等の受診控えが増えていることがわかります。(「国保データベースシステム」調べ)