

受けないなんてモッタイナイ!

健診受診のメリット

受診後もしっかりアドバイス

健診結果をもとに、問診や保健指導によって自分に合った生活習慣を改善し、病気の予防につながるアドバイスを受けましょう。基準値の範囲を超えそうな数値や基準値の範囲であっても、悪化傾向にある項目などに着目した改善が可能です。



これからは定期的にウォーキングをしてください

元気なときは健診を面倒に感じてしまいがち。しかし、病気になると「もっと早く受けていれば…」と後悔することになるかもしれません。病気を発症する前に、その芽を摘む健診にはどんなメリットがあるのか、押さえておきましょう。

家計(医療費負担)にやさしい

健診を受けずにいたため、気づいたときには病気が重症化しており、高額な治療を受けることになってしまったなどの例も。毎年健診を受け、病気にならない体をキープしていれば、病気の予防はもちろん、家計の負担を抑えることもできます。



健診のおかげで体調もいいし、医療費も節約できたぞ!

健診について、こんな誤解をしていませんか?

誤解1 去年受けたから、今年は受けなくていいですよね?

健診を毎年受けることで、体の状態の経年変化がわかります。日々の生活習慣の積み重ねが引き起こす生活習慣病を予防するためにも、毎年受診しましょう。



誤解2 現在通院中でよく検査を受けているので、健診は必要ないですよね?

健診で行うすべての項目を通院先で検査しているとは限りません。当健保組合がご案内する健診や職場の定期健診を受けてください。

誤解3 どこも悪くないし、仕事や子育てが忙しく、健診を受ける時間がありません…

健診は半日程度で終わります。忙しい方も、ぜひ受けてください。生活習慣病は自覚症状がない場合も多く、健診を受けずに放置すると、知らないうちに悪化してしまうことも。



誤解4 自治体のがん検診を受けたから、十分でしょ?

がん検診では、該当するがんに関する項目しか調べません。がん検診とあわせて、生活習慣病の項目を網羅する当健保組合がご案内している健診を受診してください。

これが健診を受けている人と受けていない人の差です!

健診を受けている人

- 健診を受けることで健康への意識が高まり、体調がよくなった
- 経年変化の数値異常に早めに気がつき、しっかりと病気を予防できた
- 健康な体は家族も安心。家計にも好影響



健診を受けていない人

- 健診を受けず健康への意識も薄いため、悪い生活習慣を継続。体調もどんどん悪くなっていく
- 知らないうちに病気は悪化。気づいたころには病気も重症に
- 不健康な体は家族も心配。家計にも大打撃

