

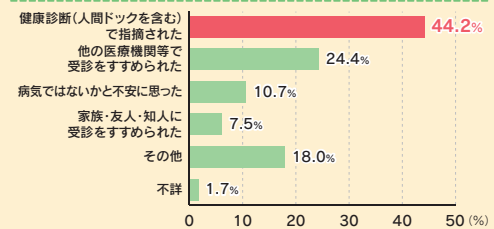
健康診断が**体の変化**をいち早く**お知らせ**

健康状態が悪化したとき、必ずしも自覚症状があるとは限りません。
自覚症状のない早期の段階で病気を見つけるには、健診が有効です。

多くの人が健診をきっかけに医療機関を受診

医療機関の受診に関する調査において、自覚症状がない人の受診理由としてもっとも多いのは「健康診断（人間ドックを含む）で指摘された」（44.2%）でした。自覚症状のない多くの人は、健診や人間ドックをきっかけに医療機関を受診していました。日ごろ自分では気づかない健康状態の変化も、数値等で明確に知らせてくれるのが健診です。

自覚症状がなかった患者が受診した理由(複数回答)



厚生労働省「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」より作成

毎年欠かさず受けることでさらに役に立つ

健診は、その時の健康状態だけでなく、過去から現在までの“経年変化”を知ることに役立ちます。毎年欠かさず受ければ、「年々血圧が高くなっている」「数年前より体重が増加している」などといった数値の変化や傾向を把握できます。その後の生活でとくにリスクの高い病気の対策に力を入れるなど、より効率的な疾病予防ができます。



HEALTH INFORMATION

ウォーキングをはじめよう

忙しい人ほど、ウォーキングです

運動不足を感じても、時間やかかるお金を想像して二の足を踏んでいませんか？
歩くこと＝ウォーキングは立派な有酸素運動です。忙しくて時間がない、お金もかけたくない人こそ、歩きましょう。

ういでの歩く

ウォーキングは、そのための時間を無理につくる必要がありません。どこかへ行くときに少し遠回りをする、エスカレーターを使わずに階段を使う、1駅くらいだったら歩いてみる…などでも運動になります。

移動の時間がそれほど変わらないなら歩くという意識がコツです。



スキマ時間に歩く

他のスポーツと異なり、場所を限定しないのもウォーキングのメリットです。準備にける時間もいらないので、ちょっとした待ち時間やスキマ時間など細切れの時間を運動に使うことができます。

忙しいときでも、スキマ時間なら意外に見つかるはずですよ。



お金もかからない

専用の道具がいらないので、今日から始められるのもメリットです。お金もかからないので、たとえ三日坊主になってしまっても損をせず、いつでもリスタートできます。

専用のシューズを買うのはウォーキングが習慣になってからでも遅くありません。



＝ 仕事にも、よい影響をもたらします ＝

ストレス 軽減

ウォーキングのような軽度でリズムカルな運動は、セロトニンの分泌を促します。セロトニンは、ストレス耐性を調整するホルモンです。

頭の リフレッシュ

根を詰めてデスクに向かっていても、効率が悪くなるばかりです。脳が情報を整理する時間としても、ウォーキングは有効です。

よい 睡眠

適度な運動は寝付きをよくし、熟睡につながります。翌日の仕事に疲れを残さず、ベストパフォーマンスが期待できます。