

今や日本人の死亡原因の5割以上を占めているのが、がんや心臓病、脳卒中といった生活習慣病です。生活習慣病は長年にわたる運動不足や食べ過ぎ、喫煙などの不健康な生活習慣によって引き起こされます。自覚しないうちに内臓脂肪の蓄積による肥満に加え、高血糖、高血圧、高血圧、脂質異常が進行し、心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症（失明や腎不全）など深刻な病状が発症する恐ろしい病気です。

## 生活習慣病は 自覚しないうちに進みます！

### 受診者の声

### 受けてよかった！ 特定健診

#### 健康管理が 自分でできるように



Aさん

「自分は健康だ」と自信を持っていましたが、初めて受けた健診で「動機付け支援」に……。そこで食べ物や運動のアドバイスを受け、次の健診までに改善を目指しました。そして、次回は見事に「異常なし」！これをきっかけに、その後は外食時のメニューを工夫したり、できるだけ歩いたりといった日常生活がごく自然なことになりました。子どもは育ち盛りで数年後には学費もかかってきます。これからも仕事をバリバリこなすためにもまずは自分が元気でいなくちゃね。

#### 夫婦そろって、 健康づくり



B子さん

数年前、健診がきっかけで高血圧だと知ってビックリ。さっそく食生活を見直し、運動をはじめ、いまではよい状態を保っています。数カ月前から夫の健康管理もかねて夫婦でウォーキングをはじめました。これが結構おもしろくて。夫婦の会話も弾むようになり、生活にハリが生まれました。いまでは年に一度の健診チェックが私たち夫婦の恒例行事です。

#### これからも 人生を楽しみたい



Cさん

健診で自覚していなかった血糖値の異常に気づきました。ひどくなる前にわかって本当によかったです。お金をかけずに減量が達成できたこともうれしかったですね。昨年からは長年、迷っていた禁煙を断行！家族から見直されました！おいしいものを食べることも大好きだし、旅行や趣味などやりたいことは山ほどあります。そんな自分にとって、人生の資本はなんといいっても健康！だからもちろん、今年も受診しますよ。

