

あなたとあなたの大切なひとのために

特定健診を受けて、早期発見！早期治療を！

糖尿病や脳卒中など生活習慣病の多くは、ほとんど自覚症状のないまま進行します。生活習慣病を早期に見出し、また予防するためには、どうしたらよいのでしょうか。

今回の特集では、自分の健康状態を知る絶好の機会となる「特定健診」について考えてみましょう。



あなたは大丈夫？ こんな生活をしていませんか？

- ①何かしながら、よくつまみ食いをする。
- ②肉類や脂っこい食べ物が好きだ
- ③早食いだ
- ④お酒を飲む機会が多い
- ⑤ほとんど動かずテレビの前から離れない

- ⑥歩ける距離でも車を使っている
- ⑦たばこを吸う

etc...

このような生活が、生活習慣病につながり、**放っておくと大変なことに！**



※日本人の3分の2近くが、心臓病や脳卒中などの「生活習慣病」が原因で亡くなっています。

衝撃!! 沖縄県の現状

～長寿自慢は昔の話?～

- メタボリックシンドローム率 → **男女共に全国1位**
- 外来率は低いが入院率が高い!! → **重症化するまで病院に行かない傾向**
- 65歳未満の死亡率 → **男性全国1位 女性全国3位**

失ってから健康の大切さに気づいた... そう健康は当たり前ではありません。

例えば、髪の毛より細い、眼と腎臓の血管が傷つき、そのまま放置するとどうなるのでしょうか？

- ①失明
- ②人工透析

腎臓が働かず、おしっこも作れないため、人工的に水分・老廃物を取り除かなければなりません。

1回4～5時間、週に2～3回の通院。
費用は、月50万円ほど(公費負担あり)
水分は1日500ml(ロング缶1本分)まで、果物禁止といった制限も出てきます...

後悔先に立たず... 自分のため、家族のためにも特定健診を受けて健康管理に努めなければ...

次ページへ

パパやママたちが倒れたら、私たちはどうしたらいいの??

そうなるって仕事もできなくなるし、医療費だって払えない。そして何より...

どんな検査項目があるの??

特定健診は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した検査だよ!
糖尿病や脳卒中、心臓病など生活習慣病が原因で起こる病気がないか調べられるんだ!

特定健診ってなに??

そもそも特定健診って何?

忙しいし、健康だから、僕も行かなくて大丈夫かな!

だけど私は病院に行って検査しているからいいわ!

これだけなら短時間で済みそうだね

こちらです!

- ①問診
- ②身体測定
- ③血圧測定
- ④尿検査
- ⑤血液検査
- ⑥診察

いつも運動してさっ、平気!平気!

多くのひとが「自分は大丈夫」と思っていますが...

油断しちゃだめ!!

生活習慣病は、自覚症状が無いまま進行するから、気づいた時には重症化していることが多いんだ。それに、病院で検査しているからといって、特定健診の項目を全部受けているとは限らないからね!毎年受けてほしいんだ!