

健康診断で、あなたと家族の健康を守りましょう

岡 市 健康づくり課

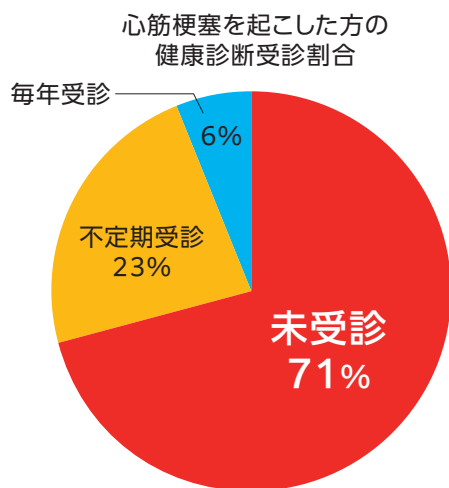
☎53-5125

☎53-5128

「体調も良いし、今年は健康診断を受けなくてもいいかな…」と思っていませんか？
生活習慣病は気づかないうちにゆっくりと進行するため、小さな変化を見逃さないよう、毎年継続して健康診断を受けることが大切です！



▶早めの気づきが、あなたの命を守ります



出典：令和6年度レセプト情報/H23～R6健診結果

市内で心筋梗塞を起こした方の約94%が、健康診断を毎年継続して受診していなかった(未受診・不定期受診含む)ことが分かりました。定期的に受診していれば、いち早く身体の異変に気づき、発症を防ぐことができたかもしれません。

▶毎年の受診で、経済的にも負担軽減

一般的に、健康診断を継続して受診していると、未受診の場合と比べて生活習慣病に関する医療費*が約1/4に抑えられると言われています。

仮に心筋梗塞を起こしてしまった場合、複数回の手術が必要となることもあり、医療費*は最大で400万円程になる可能性があります。健康診断を毎年受診することで、身体への負担も、経済的な負担も軽減することができます。

※自己負担額(1～3割)を計算する前の総医療費

毎年受けるから、身体の変化がわかります

血管は、数年をかけてゆっくりと変化していきます。その変化に気づくため、毎年健康診断を受診し、「過去の結果と比べてどう変わったか」を知ることが大切です。わずかな数値の変化から、毎日の食事や運動などの生活習慣を見直すきっかけになり、心筋梗塞などの虚血性心疾患の発症を防ぐことに繋がります。

市の基本健康診査 受診は9月～10月がおすすめ！

市が実施している基本健康診査の受診券をお持ちの方は、ぜひお早めにご予約ください。受診は、予約枠に空きのある9～10月がおすすめです！市の健康診査について、詳しくはp22(健康information)をご覧ください。



▲詳しくはこちら
(健康診査・がん検診ガイド)



▲ご予約はこちら
(申込フォーム)

◆9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です◆

野菜不足や塩分のとりすぎは、生活習慣病の発症や悪化に繋がります。この機会に食生活を見直し、元気で健康な体づくりをはじめませんか？まずは、普段の食事に野菜を1品追加してみましょう。また、調味料は、減塩調味料を試して使ってみるのもおすすめです。

