

健康診断



自分の健康状態を知る上で参考となる健康診断は、病気の早期発見や予防を目的としています。健康診断を受けることにより、体のいろいろな情報を知ることができ、会社勤めの人や公務員であれば、年に1回程度健康診断を受けることができます。これは法律に定められたもので、会社が労働者に対して行うことが義務付けられており、「定期健康診断」(診断項目は11項目)といます。

一方、自営業の人は、地方自治体などが実施している「健康診査」を受けることができます。この他に、40〜74歳までが対象となるいわゆるメタボ健診と呼ばれる「特定健康診査」、がんの早期発見を目的とした「がん検診」などがあります。

平成26年国民健康・栄養調査報告では、男性27%、女性37%が過去1年間に健康診断を受けていないことが示されています。これらの人たちは運動習慣がない、血圧が高いという結果も報告されています。

健康診断は義務的に受けるのではなく、結果を確認して自分の健康管理に役立てることが大切です。

また、病気の治療や予防につなげるだけでなく、自覚症状がないまま進行する生活習慣病のリスクも意識しましょう。

健康診断は他にもメリットがあります。それが平成29年1月より開始されたセルフメディケーション税制(医療費控除の特例)です。この制度を利用するための条件として、「定期健康診断」「健康診査」「特定健康診査」「がん検診」のいずれかの受診、または「予防接種」を受けることが必要となります。

自分自身の健康管理を行う上で、のきつかけとなる健康診断を定期的に受け、新たなセルフメディケーションの制度も積極的に活用していきましょう。

春先は、転勤や職場の異動など、多くの人の環境が新しくなります。また、入学や入社により、慣れない土地での生活、初めての一人暮らしをスタートさせる人も多くいます。

メンタルヘルスとは心の健康のことです。近年は、職場を取り巻く環境や生活環境が大きく変化することでストレスを感じ、気持ちが悪くなる、イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいなどの症状があらわれてしまう人が増えています。



メンタルヘルス

- これらの症状により、仕事や日常生活に支障が出て、退職や退学してしまう人もいます。さらに、うつ病やパニック障害などのこころの病気になる人が急増しており、日本におけるこころの病気の患者数は300万人以上に及ぶとの報告もあります。こころの病気を避けるには、なるべくストレスがかからない生活をして、自分の周囲の環境を整え、次のようなメンタルヘルス対策を実践していくことが大切です。
- ①生活リズムを崩すことのないように、睡眠をしっかり取る。
 - ②家族や友人に相談して、自分の考えや気持ちの整理をする。
 - ③リラクセスできる趣味に打ち込んだり、旅行に出かけるなど、余暇や休息を大事にする。
 - ④長時間働くことがないように時間



日本人における肥満の人の割合は、男性が約30%、女性が約20%といわれています。太っている人もいますが、過度の肥満は命に関わる病気につながることもあります。平成20年4月から生活習慣病予防のため、特定健康診査・特定保健指導の取り組みが開始されています。大きな病気になる前に、メタボリックシンドロームへの意識を高めてみませんか。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血圧、



メタボリックシンドローム

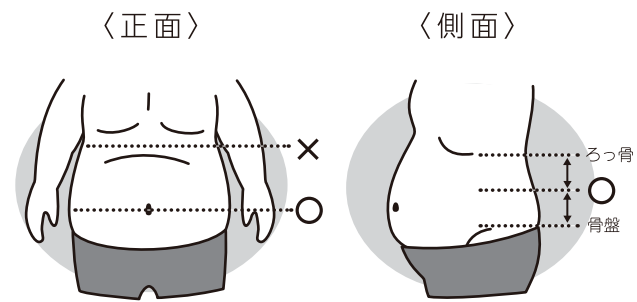
高血糖、脂質代謝異常などが組み合わさった状態で、心臓病や脳卒中などを引き起こす動脈硬化につながると思われています。

メタボリックシンドロームにおいて、「ウエスト周囲径」が重要なポイントになり、内臓脂肪の蓄積の目安となります。

【ウエスト周囲径の測定方法】
なるべく空腹時に両足を肩幅に開き両腕を自然に垂らし、軽く息を吐き出しリラクセスした状態で、腰の一番細いところではなく、へそのまわりを水平に計ることが大切です。

メタボリックシンドロームは大人だけの問題ではありません。子どもの肥満もメタボリックシンドロームとの関連が報告されています。生活習慣の乱れはメタボリック

シンドロームにつながる大きな要因になり、生活リズム、食習慣、運動習慣を見直し、大人も子どもも健康管理に関心を持つことが大切です。



※ウエスト径を測定するときには、へそのまわりを水平に。

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします! ☎0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42
TEL:0952-33-0346
FAX:0952-33-0341
営業時間:AM9:00~PM7:00
定休日:日曜・祝祭日

ホームページは
こちら



あさひ薬局開成店

検索