

# 【オレンジコラム第11号】

## 「今年の健診はもう受けましたか？」

皆さんは、毎年健診を受けていますか？

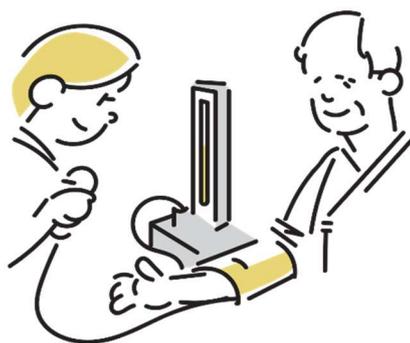
「健康には自信があるから必要ない」や「毎月病院にかかっているから、大丈夫」と思っている人は、もったいないです！チャンスを逃しています！健診は健康な方も病気で通院中の方も40歳以上の皆さんが対象です。

健診は、症状が出ていない早い段階で体の小さな異変に気付き、病気の「芽」を摘み取ることができるチャンスです。通院中の方も、普段医師に診てもらっているところ以外の全身の健康のチェックをすることができます。健診結果は日々の生活が色濃く反映されています。皆さんが日頃から心がけている健康への取り組みの効果を健診で評価することができます。自分の体の状態を毎年の健診で知り、健診結果に応じて生活習慣を見直すことが、人生100年時代を健康に乗り切るポイントです。

三田市では、「特定健診」や「基本健診」のほか、「がん検診」などを受診いただけます。市内公共施設9カ所で実施する集団健診と市内医療機関で受けただけの個別健診がございます。詳細は市広報誌・市ホームページや健康だより、健診予約専用ダイヤル（TEL 079-559-8400）でご確認ください。

**体の健康を保つことは、認知症予防にも重要であるといわれています。**

日頃健康管理とともに毎年健診を受け、体のチェックをし、「病気の芽」を摘み取り、体も頭も健康を保ち、認知症や介護を寄せつけずに健康に長生きを目指しましょう！



今回のコラム提供者は  
三田市 健康福祉部 健康増進課 健康増進係  
保健師 前勝成子様です

三田市川除675 総合福祉保健センター ☎079-559-6155