

健診にまつわるお金事情

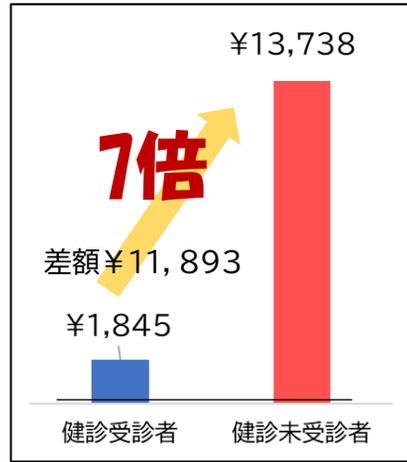
健診を受けた人と、受けてない人では、生活習慣病の医療費が7倍も違います。



けんしんしゅうかん

年に一度の「健診習慣」はじめていますか？

一人当たりの年間医療費(生活習慣病等)
健診受診者・未受診者比較(令和4年度)



出典: 国保データベース(KDB)システム
「健診・医療・介護データから見る地域の健康課題」
R5.12.1現在

おすすめ!

特定健診(40~74歳)
後期高齢者医療健診(75歳~)

無料!



Q 毎年「健診(特定健診)」受ける必要ってあるの？

A 「健診」は自分では気づけない体の変化を見張る便利なツールです。



Q 治療中だから、「健診」は受けなくても良い？

A 通院中でも特定健診の対象です。通院先で受けられることもあるので、主治医の先生にご相談ください。



Q 去年受けたから、今年は受けなくていいですよね？

A およそ2か月で体の多くの細胞は入れ替わっています。体の変化を見逃さないために、1年に1回の健診は最低限必要な間隔です。

※また、毎年の受診月を決めることは、受け忘れ予防になります。



Q 忙しくて受診する時間がない。

A 健診は半日で終わります。忙しくていられるのは健康だから。健康維持のために、健診を受けましょう。



Q とくに具合は悪いところはないので、健診は必要ない？

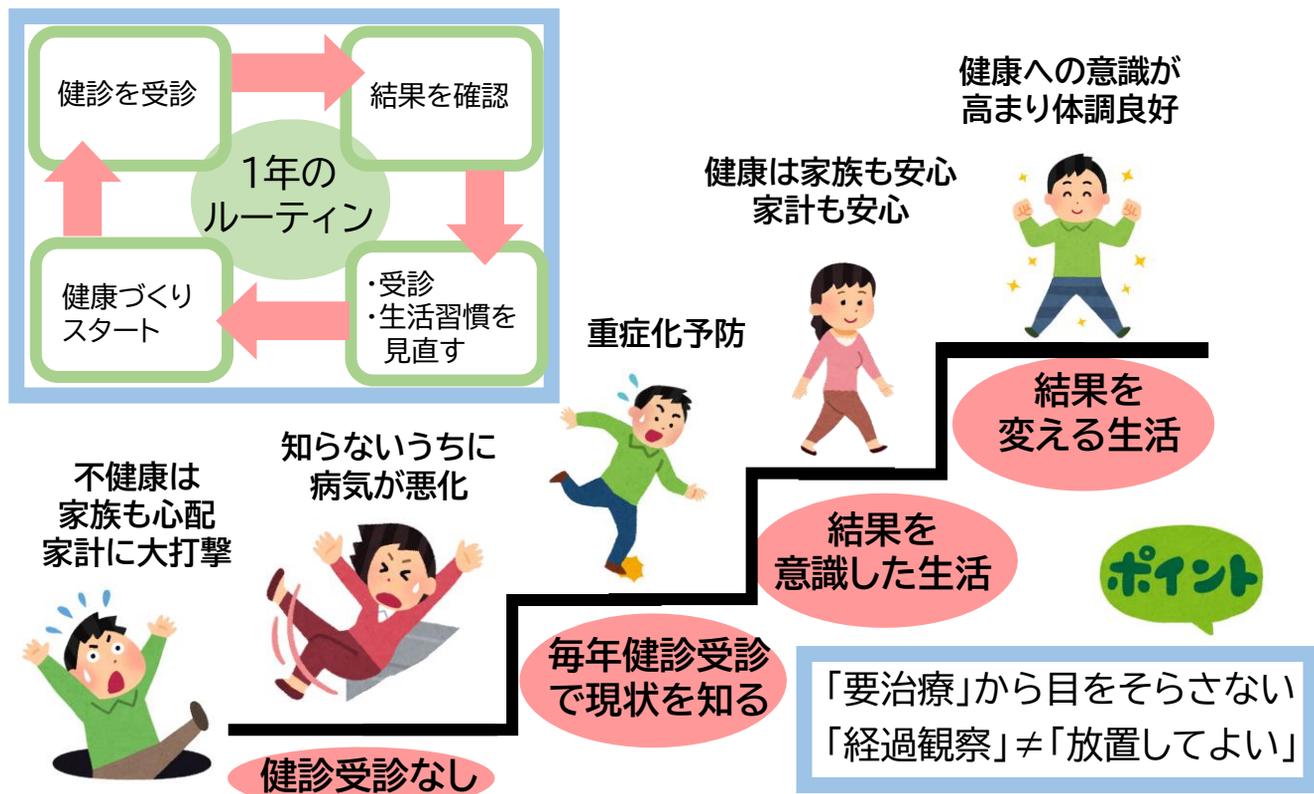
A 生活習慣病はサイレントキラー(静かな殺し屋)とも言われています。健診で自分では気づかない体の状態を把握することができます。



健診を日々の暮らしのルーティンに

健康づくりの始まりは「健診を毎年受けること」だけ

糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病は自覚症状のないまま進行します。生活習慣病は早期発見し、生活習慣を見直すことで予防することができます。大切なのは健診を受けて、自分の身体について知り、心筋梗塞や脳血管疾患、腎不全(透析)などの重大な病気を予防すること。後悔しないために、健診を毎年のルーティンにしましょう。



食べて元気にもう一皿野菜を！

愛知県は全国の中で野菜の摂取量 (平成28年国民健康・栄養調査)
男性：ワースト1位 女性：ワースト3位



野菜のチカラ

生活習慣病
予防

抗酸化ビタミン

老化
予防

カリウム

片手1杯



1食分の野菜(加熱した場合)の目安

免疫力
向上

便秘
予防

美肌
効果

食物繊維

朝の「副菜」を足すだけで、
野菜摂取目標量350g/日
達成できると言われています



野菜たっぷり →
とよかわ汁の
レシピはこちら
(市ホームページ)

