

# 健康でいるために一番大事なことは 自分の健康状態を知っておくこと！

元気な体で生活を送る。それを叶えるのはあなたの行動次第！

「私は健康だから大丈夫」そう思っている方いませんか？健康に自信があると思っただけでも、密かに身体からのSOSが出ています。本音が健康だと判断するのはきついです。健康診断の結果が自分の健康状態を知る方法として、ご自身が加入している保険者が実施する40〜74歳の方を受診できる特定健診や75歳以上の方が受診できる健診等があります。これらの健診では、身体や血圧の測定、BMI・腹囲・尿や血液検査、問診などを実施します。検査結果は、受診者本人に通知され、結果によっては特定保健指導の対象として連絡が届きます。東秩父村では他にもがん検診、若年層を対象とした若者健診などを実施していますので、ぜひ足を運んでみましょう。

「行かなくても大丈夫でしょ！」それ本当に？

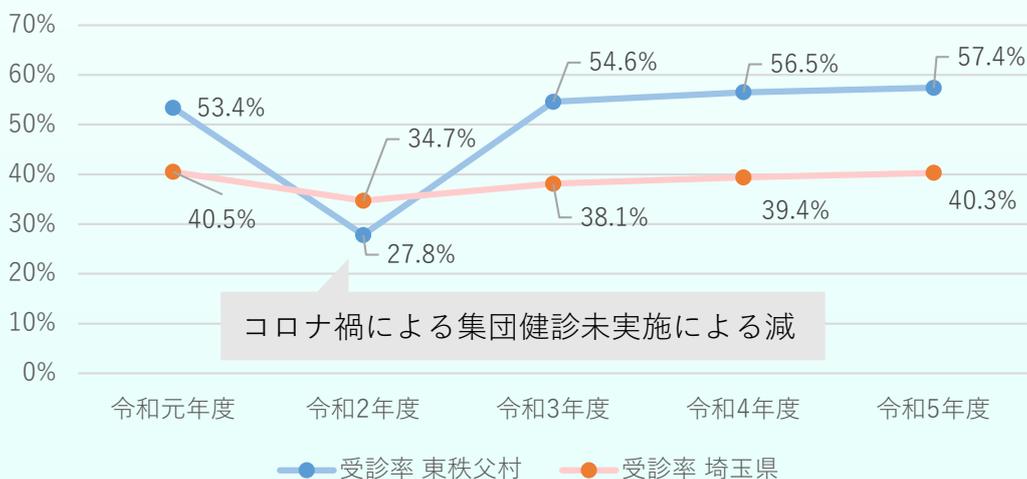


## 実際、どれくらいの方が特定健診を受診してるの？



例えば、東秩父村国民健康保険においては埼玉県全体の受診率を大幅に上回る状況が続いており、令和5年度には受診率57.4%と多くの方に受診をしていただきました。

特定健診受診率の推移



### 受診が後回しになる理由

- ・ 忙しく受ける時間がない
- ・ 心配になったら病院へ行く
- ・ 健康に自信がある
- ・ めんどくさい

などが挙げられます。

### 健診の案内が届いたらぜひ受診を！

特定健診は生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドロームに着目した健診です。

気づかぬうちにあなたの体に負担がかかり、生活習慣病への道を進んでいることもあります。早めに生活習慣を改善し重症化の予防につなげるために、**特定健診を受けましょう！**