



木の葉ふりやまず いそぐな いそぐなよ ~加藤敬一郎~

暦は11月に入り、冬の訪れを目前に控えた時期となりました。晴天なら日中はまだまだ過ごしやすい気の日が多いですが、朝晩は、ぐっと冷え込むようです。日中はセーターやジャケットで過ごせる日が多いようですが、気温の低い朝晩に備えた防寒対策は、くれぐれもお忘れなく。さて、今回の社内報では、事業主(会社)に年一回の受診が義務付けられている健康診断(健診)についてまとめてみました。



健康診断(健診)で、自分の健康を守りましょう!

みなさん健康診断(健診)に行くのは、少し面倒とおられるでしょう。仕事や家事など忙しい日常の中で数時間割かなければならないですし、医療機関や健診会場まで出向かなければなりません。しかし、健康診断は、体の状態をチェックし、生活習慣病の予防につなげられる大事な機会です。1年に1回、健診を必ず受診して健康を振り返る機会にしてください。



【毎年1回の健診は仕事の一部】



会社の場合、事業主(会社)は、働く人に対して健診を毎年1回行うことが義務付けられています。このため、毎年職場の指示に従って必ず受診しなければいけません。もし、何らかの具体的な症状がある場合は、健診を待たずに医療機関を受診して医師の診察を受けて下さい。健診も仕事の一部と考えて、健康チェックの大切な機会として活用しましょう。

【地域で受けられる検診も活用し、「受けた後」を大切に】

お住まいの市区町村では、がん検診や歯科検診などが実施されているかと思います。受けられる健診に含まれない検査がある場合は、ご自分の健診と併せて受診を検討しましょう。

健診結果が手元に届いたら必ず内容を確認し、結果に異常がある場合は、医療機関で再検査や精密検査を必要に応じて受けて下さい。指示を放置して重い病気を見逃してしまうと取り返しがつきません。



健診で重要なのは、「受ける前」よりも「受けた後」です。健診結果がよくても、たとえ悪くても、いま自分の体がどういう状態にあり、どういう方向に推移しているのか、前年度の結果と比較して現在の体の状態を認識しておくことが重要です。結果がよい場合は安心につながりますし、悪い兆候があれば早期に治療し重篤になる前に対処が可能になります。

【役割が異なる「健診」と「検診」】



よく混同してしまうのが、「健診」と「検診」です。同じ「けんしん」といっても、健診と検診ではその役割が違います。「健診」は、いわゆる健康診断で、自分の健康状態を把握し、病気を予防することが目的です。職場の定期健康診断がこれに当たります。検査内容は、身体計測、血液検査、尿検査、胸部X線など基本的なものが中心となります。一方「検診」は、特定の病気を早期発見するための検査で、病気を早期発見し早期治療につなげることが目的です。代表的なものが前述の「がん検診」や「歯科検診」になります。



【最後に…】



たった年に1回の健診で得られる効果は絶大です。自覚していない体調の変化や、場合によってはそれに伴う病気の芽を発見することが可能です。早期に発見できれば治癒の可能性も高く、ひいては医療費支出を抑えることにもつながります。また、生命保険や疾病保険によっては健診受診や健診結果により保険料の低減が得られる商品があります。いずれにしても健診受診の費用対効果は高く、年に1回数時間を割くだけの価値はあるといえるでしょう。(社会保険研究所コラム参照)

編集後記

11月24日は「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」(いい日本食)の語呂合わせから、「和食の日」とされています。和食の日は、2013年にユネスコ無形文化遺産として登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を保護・継承していくことを目的に、和食文化国民会議によって制定されました。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となるといいですね。

