

# 丁寧で人念な検査を実施しています。



## 大切な 一次予防と二次予防

健康に関する昔からの言い伝えやことわざには「腹八分目に医者要らず」とか「老化は足から」とか「菜より養生」などたくさんあります。こうしたことから、健康を守るには普段から食事、運動などに気をつけることが必要だということが分かります。

食習慣、運動習慣、休養の取り方、喫煙や飲酒などの生活習慣は、糖尿病や高血圧、そして、日本人の3大死因である、がんや脳卒中、心臓病など多くの疾病の発症や進行に関わっています。

そこで、「バランスの良い食事」と、「運動不足の解消」、さらに「ス

トレスをためない」などをして、生活習慣を改善する一次予防(健康増進、発病抑制)が重要です。

また、1年に1回は健康診断や人間ドックを行って、ご自身の健康をチェックし、病気の早期発見、早期治療を行う二次予防が必要です。一次予防と二次予防をそれぞれ個々に行っても、効果はありませんが、常に自己の体の状態を知り、管理をするために、一次予防と二次予防を組み合わせる行うことが大事です。

老化は30歳代には始まり、日常生活の中でひそかに進行していきます。「自分だけは大丈夫」と過信せず、生活習慣病を予防し健康を保つために、異常の早期発見に努めましょう。



## 人間ドックで 早期発見と安心を

誰でも自分の健康については、「自信がある」と思い、また、「仕事が忙しくて…」などの理由を付けて、なかなか自身の健康チェックは怠りがちです。健康と長寿を保つため、ぜひ人間ドックの受診をお勧めします。

人間ドックは、自分自身の健康状態を知ること、自分の生活習慣を見直すきっかけになったり、病気を自覚症状のない軽い変化のうちに発見し、早い段階で治療を行うことができる精密な総合健康診断です。

検査の結果、もし異常が発見されれば、早期の対応が可能です。また、異常がなければ、安心を得ると同時に、自分の健康に自信が持て、明るく豊かな生活を送ることがができます。



## 保健医療センターで 受診できます

蒲郡市では、平成7年7月から浜町にある「保健医療センター」で人間ドックを実施しています。年々利用者は増え、平成16年度は2千121人の方が受診されました。しかし、この数は市の人口の2.5%に過ぎず、もっと多くの市民の方たちの受診が望まれます。

保健医療センターでの人間ドックでは、乳がんの早期発見に効果が高いとされるマンモグラフィ(乳房×線撮影)をはじめ、高性能の検査機器とコンピュータシステムの導入により、短時間で充実した検査を行うことができます。また優秀な専門医が十分な時間をかけ、丁寧で人念な診断を行っています。特に、診断においては、異常を見逃さないよう、2人の専門医によるダブルチェック体制を整えています。

これまで人間ドックを受診した方たちは、「異常なし」が約2割、



rilg.jp