

=====
保健師・管理栄養士のコラム「健診で年に一度の健康チェック」
=====

年に一度の健診は「今の自分を知る最も確実な機会」です。なぜなら、生活習慣病の多くは自覚症状が出ないまま進行するため、早期発見が重要だからです。実際、糖尿病や脂質異常症は初期には症状が出にくく、健診での数値異常がきっかけで見つかるケースがあります。

さらに、健診結果で「要再検査」や「要受診」と判定された場合は、放置せず早めの受診が大切です。異常の原因を正しく確認し、必要な治療や生活改善につなげることで、重症化を防ぐことができます。

年に一度のチェックと、その後の行動が健康を守る鍵です。

