

定期的に

# 健診・検診を受けよう!

健診・検診を受けると、  
こんないいことが!

体からのSOSを  
キャッチできます

毎年健診を受け、数値の変化に気をつけることが大切です。とくに生活習慣病は、発症初期や予備群の段階ではほとんど自覚症状がありません。健診は体からのSOSをキャッチして、異常を早期に見つける絶好の機会です。

生活習慣を見直す  
チャンスです

数値が基準値内であっても年々悪化している場合は、食事や運動などの生活習慣を見直すことで、数値を改善できます。

各自治体の  
がん検診を利用しましょう

日本人の2人に1人が、がんにかかるという統計があります。がんは今では誰もがかかる病気といえます。しかし、早期発見・治療をすれば、多くのケースで完治が可能です。そのためにも、がん検診を定期的に行うことが大切です。

国が推奨する5つのがん検診については、各自治体でも実施されています。無料または少ない自己負担で受けられますので、ぜひ、利用してください。

## ●国が推奨する5つのがん検診

検診	対象者	実施回数
胃がん検診	50歳以上	2年に1回
肺がん検診	40歳以上	1年に1回
大腸がん検診	40歳以上	1年に1回
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	2年に1回
乳がん検診	40歳以上の女性	2年に1回



## コロナ禍でも健診・検診を受けよう!

健診会場では、換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に努めています。

受診の前には、体温を測定するなど、体調に問題ないことを確認してください。マスクの着用、受診前後の手洗いなどの感染対策をしっかりとしましょう。