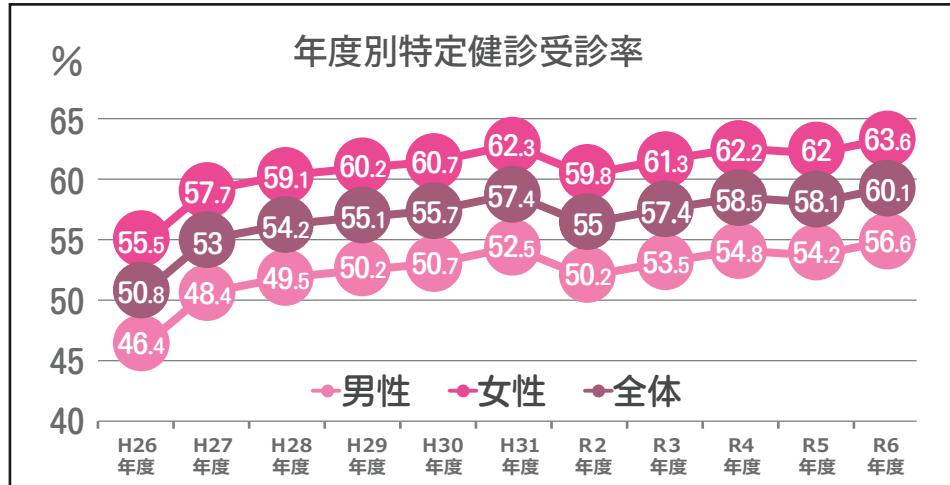


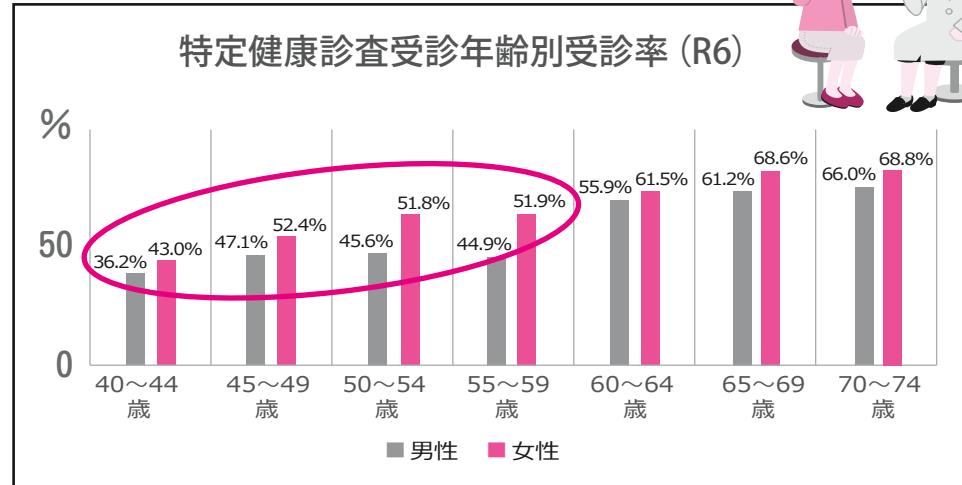
あなたのため、家族のために健康でいることは大切なことです。

年に1度は健診を受け、ご自身の健康状態の確認をしましょう。



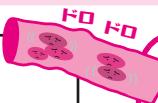
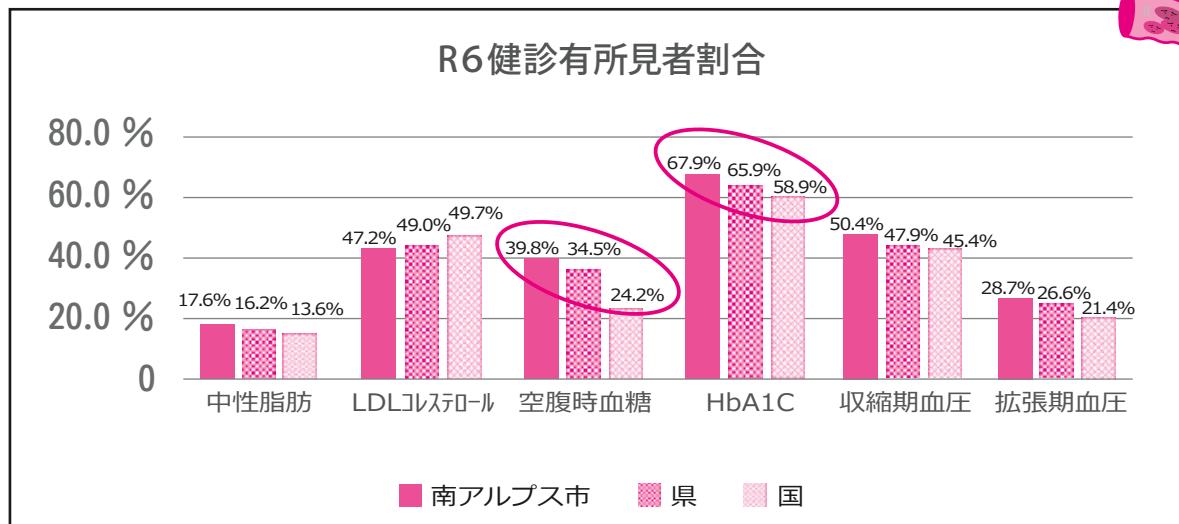
出典:令和6年度法定報告より

令和2年度はコロナの影響で受診率が下がりましたが、その後は増加傾向。対象者の半数以上が受けています。しかし、男性の受診率は女性に比べ低い状況です。



出典:令和6年度法定報告より

働き世代の受診率が低い状況にあります。年齢を重ねる毎に受診率は高くなる傾向にあります。



南アルプス市の健診結果から、血糖値が高い方が山梨県や国よりも多いことがわかります。高血糖は、**血管を傷つけ動脈硬化をすすめる原因**になります。改善策としては食事や運動があります。健診を受けた後に、必要に応じ専門家のアドバイスを受けることができます。

多忙な毎日ですが、健診を受ける時間を作り、ご自分の健康状態を把握する事が病気の予防への対策を考える最初の一歩になります。