

定期に行う健康診断なども含まれます。その他 一般健康診断に検査項目の増えた『付加検診』、女性専用の乳癌検診や子宮頸癌検診、肝炎ウイルス検診等があります。

②特定健康診査

メタボリックシンドロームに特化した健康診断、所謂「メタボ健診」のことで、40～74歳の人を対象に生活習慣病の予防・早期発見を目的としています。検査した結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判明した人には、保健師・管理栄養士による指導が実施されます。

早期発見・早期治療が目的の「検診」

特定の病気を発見するために行う「検診」ですが、此处では検診の代表例である「癌検診」について説明します。癌検診には以下の種類があります。

①対策型癌検診

胃癌・大腸癌・肺癌・子宮癌・乳癌の5大癌の早期発見を目的に、市町村が一定の年齢範囲の住民に対して、公共的な予防対策として実施しており、受診料が安く設定されています。

②任意型癌検診

医療機関が独自に行っているもので、対策型検診よりも検査項目が多く 医療機関によっては先進的な機器を用いた検査が可能です。病気の早期発見・早期診察を目的とする任意（自由診療）の健康診断としての代表例が人間ドックです。人間ドックでは、一般健診や特定健診の基本的な健診内容に加えて、胃カメラやCT・MRIなどの検査項目が増え、更に 女性特有の病気や脳に特化した検査など、医療施設によってさまざまな種類のオプションやコースが用意されています。費用は原則として全額自己負担となります。

健やかな生活を送るために上手に健診・検診を活用して、健康で長寿を目指しましょう。

健活（健康に向けた前向きな活動）10ヵ条

健康・長寿の標語として、江戸中期に尾張藩士で俳人の横井也有（1702-1782）が『健康十訓』を出し、現在も日本各地で利用されています。

①少肉多菜、②少塩多酢、③少糖多果、④少食多齟、⑤少衣多浴、⑥少車多歩、⑦少煩多眠、⑧少念多笑、⑨少言多行、⑩少欲多施と生活習慣改善による健康