



“予防的”生き方のススメ

問 稲城市保健センター

☎378-3421

昨今、テレビ番組や雑誌・新聞といったメディアには、健康にまつわる情報が溢れています。高齢化社会が急速に進む中で、健康な状態でより長く生きること（健

康寿命の延伸）への関心の高まりが現れています。

健康な状態を保ち続けるためには、自らの手で健康を作り出す努力もまた不可欠なのですが、そのために必要となる基本の考え方が“予防”です。誰でも知っているありふれた言葉ですが、この予防の視点を取り入れた生き方について、今こそもう一度考えてみましょう。

予防的に生きるとは「授かった寿命よりも早く死なないために、元気な今のうちに将来の危険を避ける努力を行うことができること」と言い換えることができます。これからも

長く健康でいるためには「将来の自分のために今何ができるか」が大切であり、それこそが予防的生き方の根幹となる最も重要な考え方です。

まずは今の自分を知ることから始めましょう。そのために必要なことは、健診を受けることです。「今治療は必要ないけれど、将来病気になるような“種”をもっていないか」が分かります。検査後に結果表が届いたら、よく眺めてみてください。医師や保健師からのコメント文や資料の中に、より良く生きるためのヒントが何か見つかるはずですよ。

健康状態は、年と時間を重ねるにつれて刻々と変化します。市立病院健診センターでは、健診を受けられた市民の皆様各々の“種”が何であるかを、分かりやすく文面でお伝えできるよう努力しています。ご自身をよく知るために、1年に1回は健診や人間ドックをぜひ受診してください。そして“予防的”生き方で危険（病気）をかしく避け、健康的で活力ある人生を送りましょう。皆様の受診をお待ちしております。

稲城市医師会

木戸 亮