

ヘルスマーター

健診は「未来へのパスポート」 ～10年後のあなたへ～

健診はあなたが数年後、数十年後も自由に人生を楽しむための「未来へのパスポート」です。パスポートの有効期限が切れていれば旅に出られないように、体のメンテナンスを怠れば、思い描く豊かな未来への道が閉ざされてしまうかもしれません。行きたい場所へ行き、好きなことを続けるための権利を守る大切な手続き。それが健康診断です。

「忙しい」の中に潜むリスク

「今は元気だから」「忙しいから」と、受診や再検査を後回しにしていますか？生活習慣病の恐ろしい点は、自覚症状がないまま静かに進行し、ある日突然、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞といった大きな病を引き起こすことです。

健診の最大のメリットは、こうした「隠れたサイン」を早期に見つけることにあります。今の体の状態を正しく知ることは、未来の自分を守るための、最も確実で賢い投資です。

「要再検査」は、体からのメンテナンスサイン

もし結果に「要再検査」の通知があったなら、それは体が発している「黄色信号」です。決して「ダメ出し」ではありません。「今ならまだ間に合うよ」という体からのメッセージです。これを放置することは、未来の選択肢を狭めることになりかねません。再検査を受ける勇気が、大きな病を未然に防ぐ唯一の手段です。大切なのは、健診を「ゴール」ではなく「改善のスタート」と捉えることです。

パスポートの期限を切らさないために

市や職場が実施する健診は、あなたの健康を支える強力な味方です。大切な家族や自分の夢のために、まずは健診を受け、一步踏み出しましょう。その一步があなたの健康な未来を確かなものにしてくれます。未来の自由を奪われないよう、健診結果も確認しましょう。