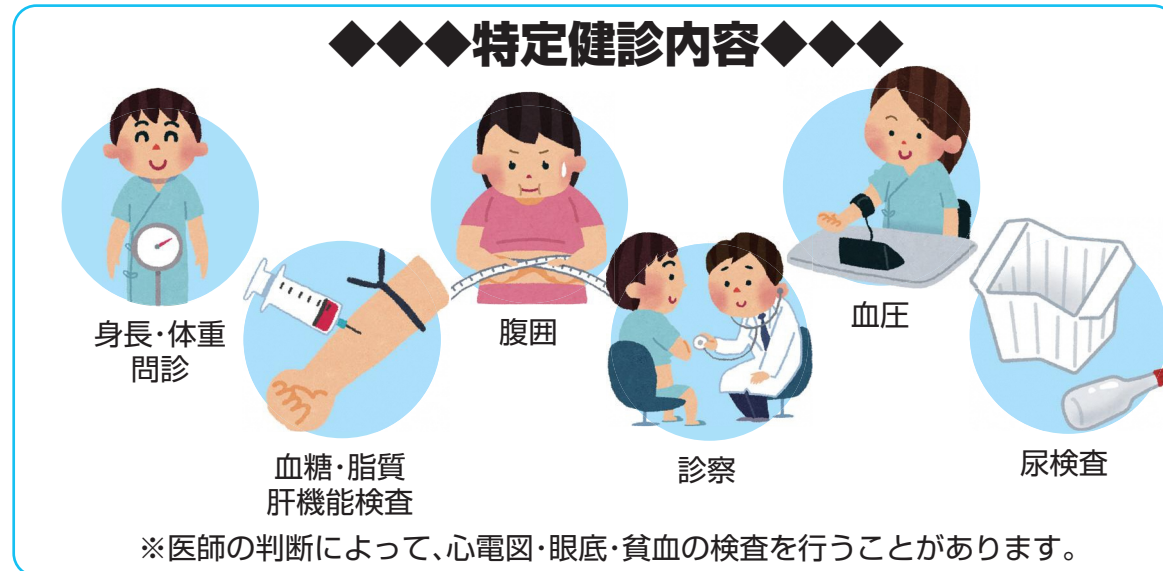


毎年、特定健診を受けましょう！

1 受診券・受診案内が届く



2 健診を受ける



3 健診結果を受け取る

4 必要な方には専門職からの
アドバイスが受けられます。



特定健診のお申込みについてはお住まいの市町村の
国民健康保険担当窓口へお問い合わせください。



発行者	熊本県
所属	健康づくり推進課

特定健診受診啓発リーフレット

身体にしのびよる生活習慣病
知らずに放っておくと
分かった時が怖かばい！

えっ!!
どうしよう…!!



早期のうち
ほとんど自覚症状のない「生活習慣病」。
生活習慣病の1つである「糖尿病」と
診断された方からのメッセージが届いています。



気になった方は裏面へ➡



1

**早い段階で
身体の異常に気付くことで、
生活習慣を見直しの
きっかけになります！**



仕事が忙しく、身体を犠牲にして働いてました…



Aさん

若いときから会社の経営を担う立場で仕事をしていたので、仕事がとても忙しく身体のことなんて全然気にしていなかったですね…。ある時、会合で”のどが渴いていた”ため、水分を多量にとっている姿を医師がみるなり、診察しなくてもその場で『あなたは「糖尿病」』と断言されました。その後、病院で検査をしたところ30代で「糖尿病」と診断され、即入院でした…。

正直、職場の健診は糖尿病を発症するまで受けていませんでした。今は運動や食生活には気をつけながら治療しています。

早期発見できて、よかった！

40代のころに職場の健診で血糖値が高いことがわかり、“糖尿病予備群”と言われました。それまでは間食も多く、運動もほとんどしていませんでした。糖尿病とわかってからは「特定健診」も「がん検診」も欠かさずに受けてます。その結果、心臓病も早期発見ができました。

足腰の弱さは表面に出るから自覚できるけど血糖値などは表面に出ないので、健診を受けて異常がなかったときは安心できますね。



Bさん

身近な友人と比べて自分はまだ大丈夫と思われる方が多くいらっしゃいます。検査をして自分の健康状態を把握することが大切です。

Aさんの
かかりつけ医

皆さんが
おすすめしています！

年に一度健診を受けること

➡裏面へ

2

**生活習慣改善のため、専門家から
アドバイスやサポートが受けられます！**



Cさん

**私は健診で「1型糖尿病」と
早期に診断されました。**



私は30代の頃に夫の職場健診で「1型糖尿病」と診断され、インスリン治療を続けています。“2型”は生活習慣が原因で発症しますが、“1型”は体質的な影響が大きいそうです。診断された当時は糖尿病のことについて何も知らなかったんです。どうしたら良いかわからなかったです。「糖尿病」と診断されて悲しかったのを覚えています…。

でも、保健師さんがアドバイスしてくれたり、病院の栄養士さんが食生活の話を教えてくれたので、必要な情報を得てコントロールしています。

3

**早期治療により、
医療費の負担を軽くできます！**



Dさん

**治療には意外と
お金もかかります！**



私は20代の頃から健診は受けていましたが糖尿病予備群を一気に乗り越して「糖尿病」と診断されました。当時はまだ若いので大丈夫だろうと思っていました。しかし、仕事が忙しくなると病院にも行けなくなり、血糖の状態もすごく悪くなりました。糖尿病は急に症状が出る病気ではないので、恐ろしい病気です。

今は治療費として毎月1万円ぐらい払っているのですが、実は治療にはお金が結構かかります。若いときから生活習慣を見直して健康であればやりたいことができるし、経済的にもメリットがあることも知って欲しいですね。

健診を受けるだけでなく、生活習慣の改善にもしっかり取り組み、お手本のような患者さんですね。健診をしっかり受けていたからこそ今があるんだと思います。



Bさんの
かかりつけ医