

健康診断受診の勧め—早期発見、早期治療のために—
 劝您务必做体检—早期发现、早期治疗—

您是否收到过体检通知呢？

日本虽然被称为长寿大国，可是近年来罹患“脑病”、“心脏病”及“癌症”的人却不断增加。其原因，已经证明与饮食习惯欧美化、吸烟、过度饮酒以及精神压力等人们的日常生活习惯和生活环境有关。

(接下页)



あなたは健康診断の通知を受け取ったことがありますか。

長寿大国といわれる日本ですが、その一方で、近年「脳疾患」「心疾患」「癌」患者が増加しています。原因は、食の欧米化、喫煙、過度の飲酒、ストレスなど、日頃の習慣や生活環境と関わりがあることが明らかになっています。

(次頁に続く)

目 录

- 1~4 劝您务必做体检
 —早期发现、早期治疗—
 5~7 新闻话语《通货紧缩 —— デフレ》
 8~9 考取一个资格⑪ “二级电工”
 10~11 从零开始的电脑用语知识⑨ “写字板”
 12~15 生活信息《洗衣服服务》
 16~18 健康商谈室《认知症的基础知识③》
 19 新闻摘要 (10月21日~12月20日)
 20~24 就业系列①有关归国者雇用对策及公共职业训练
 25 《征稿》C县立F高等技术专门学校观后感
 26~27 日本的家常菜⑫《三明治》
 28 编后记
 28 订正

目 次

- 健康診断受診の勧め
 —早期発見、早期治療のために—
 ニュースのことば「デフレ」
 資格を取ろう⑪「第二種電気工事士」
 1からのパソコン用語知識⑨「ワードパット」
 生活情報「クリーニング」
 健康相談室「認知症の基礎知識③」
 ニュース記事から (10月21日~12月20日)
 就労シリーズ①帰国者雇用対策と公共職業訓練について
 投稿「C県立F高等技術専門学校の見学」
 日本の家庭料理⑫「サンドイッチ」
 編集後記
 訂正

(接前页)

一般地说,待出现自觉症状的时候,上述疾病往往已经严重恶化,因此治疗也会变得十分困难。即使没有什么不舒适,可是出于重新审视自身生活习惯,早期发现疾病这一想法,我们认为有必要定期地做体检,检查一下自身的健康状况。

入了社会保险的人,通过工作单位,每年都能收到一次体检通知,因此可以说比较容易做。可是没有入社会保险的人,如果不是有意识地去体检的话,往往几年都不会做一次。

在这一期里,我们打算为入了国民健康保险的人,还有没入任何保险的人,简单地介绍一下怎么参加由地方政府实施的体检。这些体检较多都是免费的,即使是收费不过比起个人去医院,其收费还是极其便宜的。

(1) 如何取得体检信息

地方政府根据居民年龄层的不同,设置了多种体检制度。其实施信息,可以通过市(区)政府发行的宣传报了解到。同时,有的地方政府还会每年都给居民邮发一回体检指南。无论怎样,平时不妨多留意并积极有效地利用这类信息。

(2) 预约(因地方政府不同,有时预约程序会多少有些出入)

若是通过宣传报了解到体检信息的话,可以先向宣传报上记载的窗口申请体检。几天后,便会收到地方政府寄来的①体检指南、②实施体检的医疗机构一览、③体检单。然后选择自己想去的医院并直接预约(可以打电话预

(前頁より)

一般的にこれらの病気は、症状が自覚できるようになった時には、すでに病気がかなり進行している場合が多く、それだけ治療も大変になります。不調の自覚がなくても、自分の生活習慣を見直す機会や、早期発見のためと考えて、定期的に健康状態を調べることが望ましいのです。

社会保険に加入している方は、会社を通じて年に1回健康診断の通知を受け取ることができるので、比較的受けやすいかと思いますが、それ以外の方は意識して計画しなければ何年も受けずに過ごしてしまうということになりかねません。

今回は国民健康保険加入者や何も加入していない方のために、自治体が実施する健康診断の受け方について簡単に紹介します。無料で受診できる場合が少なくなく、有料の場合でも個人で受けるよりかなり低額です。

(1) 健康診断の情報の入手

自治体は年齢に応じた複数の健診を実施しており、実施情報は市(区)役所の広報で知ることができます。また、年に一回、実施案内を郵送する自治体もあります。いずれにしても日頃から情報に留意して積極的に利用されるとよいでしょう。

(2) 予約(自治体によって多少手続きの流れが異なる場合があります)

広報で知った場合は先ず記載されている申し込み窓口に申請します。後日、①案内、②実施している医療機関一覧、③受診票が送られて来ますので、自分が利用したい病院を選んで直接予約します(電話予約も可)。

約)。

通过邮递形式寄发的指南,也会装有上述资料,因此可以由自己向医疗机构预约。

预约后,如果出现变故不能如期接受体检的话,还可以要求更改体检日期,因此,最好是早一些与医疗机构联络、商谈。如有什么不明之处,也可以前往市(区)政府负责健康诊断的窗口或医院咨询。

(3) 体检

体检当天需要带的东西,都会写在指南里。一般地说,需要带体检单和可以证明各人身份的证件。体检单上有问诊栏,需要填写各人现下的健康情况。由于要将体检单交给挂号处,因此最好是事先填写好。

体检的主要内容为问诊、测量身体(身高、体重、腹围)、量血压、照胸部 X 光、做心电图、验血、验尿等。女性还会两年追加一次乳腺癌、子宫癌检项。

(4) 体检结果

体检结果可以在几天后直接去医疗机构领取,或是通过邮递方式获得。在诊断栏中,医生会根据各人情况,判断、批写是否需要进一步做精密检查。如果诊断栏中医生写有建议的话,最好尽早行动。由于一般人大都不了解验血及验尿所得出的数据意味着什么,因此,在体检结果中,还会附有一份简明易懂的正常数据参照表,供人边看边参考(具体事宜请参照《天天好日》第 32、33 期)。

(5) 特定保险指导

即接受特定体检(※1)后,若被诊断出患有代谢综合症(※2)、或为其预备军的人,

邮送で案内を受けた場合も同様の書類が同封されていますので、自分で医療機関に受診予約します。

予約後、何らかの事情で受診できないとわかった場合は、予約日の変更もできますので早めに相談の連絡を入れましょう。不明な点があれば、市(区)役所の健康診断担当窓口や病院に尋ねることができます。

(3) 健診

健診当日に持参する物は案内に記載されていますが、一般に受診票と本人確認ができるものを持っています。受診票には問診欄があり現在の健康状態等について記入します。これは受付で提出しますので、必ず事前に記入しておきましょう。

健診の主な内容は問診、身体測定(身長、体重、腹囲)、血圧測定、胸部レントゲン、心電図検査、血液検査、尿検査等があり、女性の場合は、2年に1度、乳がん・子宮癌検診が追加されます。

(4) 結果通知

結果は後日受診した医療機関へ出向いて受け取るか郵送で受け取ります。判定欄には精密検査を受ける必要があるかなど医師の判断が書かれています。もし何か指示がある場合はなるべく早く対処することです。血液検査、尿検査の結果は一般の人には馴染みのない数値で示されるため、わかりやすいように参考基準値表を照合しながら見るようになっています(詳しい情報については天天好日32号、33号参照)。

(5) 特定保健指導

これは特定健康診査(※1)を受診して、結果がメタボリックシンドローム(※2)あ

为了促进其改善体质，由保健师建议、指导其进行健康管理。这样的人会接到由市（区）政府寄来的通知，若提出愿意接受保健指导申请的话，保健师将会根据各人情况，制定出一个与其生活习惯相符的目标（限定饭量及定时运动等），并且在其后六个月的期间内，为促成其实现这一目标，而通过面谈、电话或电子邮件等方式，对其提供保健指导和帮助。俗话说“未雨绸缪”。于病也一样，“未病先防”才是上上策！

收到体检单以后，还存在着阅读其内容、预约体检日期以及确认去医院的走法等问题。要是有不明白的地方，敬请向支援商谈员或您身边的支援人员打听。第一次体检，对谁来说都是一桩心事，要是能约上几个住在近处的朋友一道去，难道不是很好吗！

※ 1 特定体检：

以 40～75 岁以下，入国民健康保险者为对象，是着眼于代谢综合症（内脏脂肪综合症）的体检。

※ 2 代谢综合症：

因内脏脂肪积蓄而重复引发高血脂症、高血压、高血糖等疾病。由于无自觉症状，若因此置之不顾的话，最终引发动脉硬化、心脏病及脑中风的危险性将会很大。

(M)

るいはその^{よびぐん}予備群と診断された場合、^{たいしつ}体質改善のために保健師さんから健康管理面の^{あどばいす}アドバイスを受けるものです。対象者には市（区）役所から通知が来て、^{きぼう}希望申請すると個別にその人の生活スタイルに^あ合った^{こべつ}目標設定（^{もくひょうせってい}食事制限や^{しよくじせいげん}定期的な^{ていきてき}運動など）と、その後の約 6 ヶ月間、^{たっせい}達成できるように^{めんだん}面談、^{めーる}電話、^{さほーと}メールなどでサポートしてくれます。“^{ころ}転ばぬ^{さき}先の^{つえ}杖”という^{ことわざ}諺があります。病気についても^{さいぜん}最善の^{さく}策は“^{よほう}早期^{よほう}予防”ですね。

健康診断の通知を受け取った^{あと}後も、内容の読み取りや予約、病院までの^{けいろ}経路確認など、いくつか^{かだい}課題があります。わからないことがあったら、^{しえんそうだんいん}支援相談員さんなど^{みぢか}身近な^{しゃ}支援者に尋ねてみてください。はじめての健康診断は誰にとっても^き気が^{おも}重いものです。同じ^{おな}地域に住む^{ちいき}友人と何人かで^す集まって^{ゆうじん}受けに行くのもいいですね。

※ 1 特定健康診査：

国民健康保険等の加入者で 40 才～75 才未満の人が対象。メタボリックシンドローム（^{ないぞうしほうしよくこうぐん}内臓脂肪症候群）に^{ちゃくもく}着目した健康診断。

※ 2 メタボリックシンドローム：

内臓脂肪の^{ちくせき}蓄積により^{こうしけつしよく}高脂血症、^{こうけつ}高血圧、^{あつ}高血糖などの^{しょうじょう}症状が^{じゅうふく}重複して^お起り、^{ほお}自觉症状はなく、^{どうみやくこう}放っておくと^か動脈硬化、^{しんぞうびょう}心臓病、^{のうそちゅう}脳卒中などを引き起こす^ひ危険性が高まる。

(M)