

毎日の健康チェックは欠かさずに

セカンドライフに入ると、それまでの生活リズムや生活パターンが変わり、体調を崩しやすくなる人も多いようです。体調の変化にいち早く気づくためにも、定期的な健康チェックを習慣化していきましょう。

毎日同じ時間にセルフチェック

毎日の自己チェックの習慣があると、体の小さな変化にも気づきやすくなります。最近では、乗るだけでBMI、体脂肪、内臓脂肪レベルなどさまざまなことがわかる体重計も人気です。毎日同じ時間に体重や血圧をしっかり記録することをおすすめします。ただし、数字に表れない変化もあります。「疲れたなあ」などといった体の声、心の声を聞くという感覚で、ご自身の健康と向き合しましょう。そして、体調が不安定だと感じたら、早めに病院へ行きましょう。

標準値の目安

体重

体温

脈拍

血圧

計器をそろえ、
この4つは毎日計測したいものです。

健康診断には大きく2つの種類がある

たとえ自己チェックを行っていたとしても、自分で病気を発見するのはなかなか難しいものです。年に1度以上は健康診断を受けて、病気の早期発見につなげるようにしましょう。

一般的な健康診断

主に尿、血圧、血中脂質、血糖、心電図、肝機能などを診断します。一部負担でがん検診も受けられます。ただし、全身をチェックするには限界があります。市区町村の健診については、管轄の保健所へお問い合わせください。

人間ドック

一般的な健康診断に比べると高額ですが、診断項目が多岐にわたります。頭部CT、胃カメラ、腫瘍マーカーなど多くのオプション検査（別額）もあり、気になる悩みを徹底診断できます。全国各地のさまざまな病院が、随時予約を受け付けています。最近では、「ホテル並みの部屋に宿泊できる1泊2日コース」や、「検査後にコース料理を食べられる日帰りコース」なども増えています。



生活習慣病に気をつけ、 3大疾病を予防する

シニアが健康な生活を送るうえで、気をつけたいのが生活習慣病です。

生活習慣病の中で、特に代表的なものは、肥満症、高血圧、脂質異常症、糖尿病です。これらの病気は、さらに重い病気へと移行していく可能性があるため、注意が必要です。

なかでも、死亡原因の約5割^(※)を占める「がん」「心疾患（高血圧症を除く）」「脳血管疾患」のいわゆる3大疾病は、生活習慣病が大きな原因のひとつだと言われています。

いつの間にか取り返しのつかない病気になってしまう——そのリスクを少しでも下げるには、以下の「予防の3ステップ」を普段から意識することが大切です。

(※)厚生労働省「平成28年(2016) 人口動態統計の年間推計」

*当データの疾患は、生命保険会社の保険契約における保険金等の支払事由の対象となる疾患と異なる場合があります。

<予防の3ステップ>

1次予防	病気にならないように、健康的な生活習慣を身につけ、それを維持する
2次予防	健康診断などで病気の早期発見を心がけ、発見の場合は早期治療を行う
3次予防	病気になったら、治療とともに日常の生活習慣を見直し、再発防止を図る