

『健康チェックに役立つ情報サイトのご案内』

現在の自分のカラダについてどれくらいのことを把握していますか？

「ちゃんと健診を受けているし、結果を見てもどういふ状態なのかわからないけれど、生活に支障は出ていないし、自分に限っては病気なんてならない！」なんて思うことは誰しもあることかもしれません。しかし実際に病気を患ってから「あの時ちゃんと調べておけば！」と後悔するのは皆さん嫌なはずで

そこで、日々の生活習慣見直しに役立ち、リスク軽減のシミュレーションや必要な精密検査の詳細を知ることのできる情報サイトをご紹介します。

がんリスク チェック

日本人の死亡事由1位はがん、2位には心臓病、3位に脳卒中と続きます。皆さんの関心も高いこれらの病気には、生活習慣が大きく関わってくることが知られています。

(独) 国立がん研究センターがん予防・検診研究センター予防研究が開発した『がんリスクチェック』では、20年間蓄積した10万件の統計データから、性別・年齢・喫煙習慣・飲酒習慣といった自分の生活習慣を入力することで「今後10年間にがんや循環器病になるリスク」が簡単に判定でき、そこからの改善方法などのアドバイスも受けられます。生活習慣の変化からリスク軽減のシミュレーションなどもあり、同年代の平均との比較で自分の位置を知るにも役立つシステムです。

予防研究部ホームページ <http://epi.ncc.go.jp/>



自分の健康と 病気がよく分かる ポータルサイト

健診結果が届いたけれど、数値をみてもよく分からない…」「検査って言うてもいろんな種類があるし手順や所要時間、負担だってそれぞれだから不安…」と思ったことはありませんか？最近、情報を得ることは簡単になりましたが、その反面、情報の精査に手間取ることもあり、何が必要なのか却ってわかりにくいことも多いと思います。

奈良県医療政策部地域医療連携課が提供している『自分の健康と病気がよく分かるポータルサイト』を利用すれば健康診断の結果から病気にかかりやすくなる割合がわかったり、精密検査の内容や費用の詳しく正確な情報が得られたりととても便利なサイトです。

ポータルサイトアドレス <https://www.narakenko.info/>



忙しい日々の中、正しい生活習慣を心がけながら、
これらのサイトなどうまく情報を活用して健康を保ちましょう。