

病気の予防と健診のすゝめ

講師 総合診療科 坂本 雄飛 医師

【講演内容】

日本の平均寿命は伸び続けており、世界有数の長寿国となっています。高齢社会の中で、健康に長生きするために大切なことについてお話いたしました。

健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）をのばすには、一次予防（十分な睡眠時間、定期的な運動、朝食を食べるなど）が重要です。また、普段健康に生活を送れていても検査しなければわからないこともあります。そのため二次予防として健診や人間ドックの受診も重要です。（★一次予防は認知症の予防にもなるといわれています！）

健康長寿を目指しましょう！

▶[健診・人間ドックはこちらから](#)

