

# ほっとHealth（日健セ）通信

日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします



2026  
1月号

## 【家族歴を知ろう】

保健師：武子 香奈

家族の健康を知ることで、あなたの健康に役立てられるご存じでしょうか。

「家族歴」とは、親族の治療中の病気や既往歴の記録のことです。子どもが両親から受け継いだ遺伝子には、身体的特徴や体质のほか、下記のように重要な役割もあり、将来のリスクを知る手がかりとなります。

### ① 遺伝が関与する疾患の把握

がん、糖尿病や高血圧、認知症、アレルギー疾患

### ② 早期発見・早期治療・予防

- 自分や家族がなりやすい病気のリスクに気づく
- 生活習慣の見直しや自分にあった健診を受けられる
- 病気にかかった時、診断の手がかりとなる

病気の発症には、遺伝子の変化だけでなく、食事や、運動、ストレスなどの環境が影響していますので可能性が高いというだけで、必ず発症するとは限りません。

家族歴は自分自身の健康管理や病気の予防に役立つ重要な情報です。ぜひ、自分のこと、家族のことを知るきっかけにしてみましょう。

## Q&A

親族の家族歴は、どの範囲まで把握しておくことがよいでしょうか



第1度近親者（両親、子ども、兄弟姉妹）と第2度近親者（祖父母、孫、異母兄弟、叔父・叔母、甥・姪）のかかった病気の種類や、病気と診断された時の年齢などを控えておくとよいでしょう。



健診・保健指導などの健康情報はこちら

日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>



人間ドックは『日立健康管理センタ』をご利用ください

次回は 2月初旬頃に記事をお届けします