



けんこう 健厚やっど！通信

健診は受けるだけでは、意味がない?!

健康診断は何のために受けているのでしょうか。職場で決められているから何となく受けているだけ？

健康診断は、病気を早期発見して治療するだけでなく、将来病気につながる可能性のある生活習慣（食生活の乱れ、運動不足、喫煙等）に気づき、それを正すためにも重要な指標となります。自分の健康状態を把握して、健康を維持していくためのものですので、「再検査の指示がなかったから大丈夫」ではなく、検査結果をきちんと見て、改善すべきところがないか日常生活を振り返ったり、紹介状が出た場合は、必ず病院を受診して病気の早期発見・早期治療につなげましょう。

せっかく時間と費用をかけて受ける健診。「受けて終わり」ではもったいないのです。健診結果は最大限に活かしましょう。

まずは健診結果をしっかり把握しましょう

健診結果の見方と対応について

A1	異常なし	検査結果に異常はありません。この状態を維持するように生活しましょう。
A2	日常生活上差し支えなし	検査結果にわずかな異常がありますが、日常生活上特に問題ありません。
B	要経過観察	経過観察が必要です。定期的に検査をして経過をみましょう。
C	日常生活注意と経過観察	生活習慣を見直して、改善したうえで、定期的に検査をして経過をみましょう。
D	要再検査・精密検査	再検査・精密検査が必要です。早めに医療機関を受診してください。
E	治療継続	主治医の指示に従ってください。今回の結果を主治医にみてもらいましょう。



さあ 次のアクションは？

Let's take action!

「B」以上の判定があったら、必ずアクションを起こしましょう。

B.C

経過観察・日常生活注意

まずは、普段の生活習慣を見直してみましょう。夜遅い食事、朝食抜き、早食い、菓子・アルコールの摂りすぎ、運動不足、タバコ…等ありませんか？結果通知書や同封のちらしにもヒントが載っています。それらを参考に生活習慣を改善をしたうえで、指示された時期に再検査を受けて、様子をみましょう。

D

要再検査・精密検査

結果通知書に紹介状が同封されています。異常が一時的なものなのか、また治療が必要かどうかを調べるために、検査を受けて下さい。1ヶ月以内を目安に早めに受診しましょう。紹介状は開封せずに医療機関に提出してください。

E

治療継続

治療の参考になります。主治医に結果を見てもらって下さい。



A判定（基準値内）でも、年々悪化しているものがあれば生活習慣に気を付ける必要があります。