



## 健康診断は受けた後が肝心



定期健康診断とは、企業や事業者が従業員の健康管理を目的として1年以内ごとに1回実施する健康診断のことです。せっかく受けた健康診断をやりっぱなしで終わるのではなく、自身の健康づくりに生かし、生涯の健康づくりに繋げていきましょう。自分の健康診断結果を理解することは、そのきっかけになり得るものとなります。ここでは、健診結果の活用法をお伝えします。

### 健康診断の目的は？

#### ① 疾病の早期発見

健康診断では、潜在的な疾病や病気の兆候を見つけることができます。早期に発見することで、治療が容易になる場合があります。



#### ② 健康状態の把握

自分の健康状態や身体の数値を知るための手段です。健康に関する基本的な情報を把握できるため、予防や改善のための行動を取ることができます。



#### ③ 生活習慣の改善

健康診断結果をもとに、生活習慣の改善に取り組むことができます。例えば、運動や食生活の見直し、ストレスの軽減など、健康促進の目的で活用できます。



### 判定区分とは？

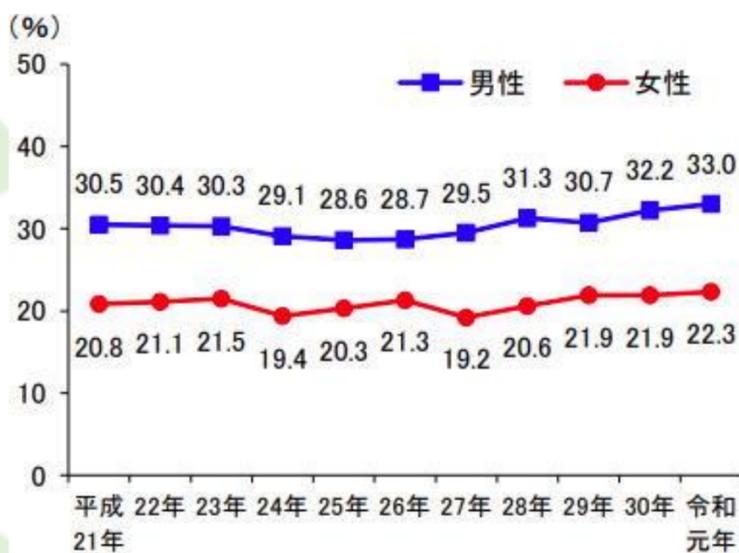
C・D判定が出た方は指示に従い、2次受診を行うことが大切です。

判定記号	判定結果	結果の説明
A	異常なし	検査値が基準範囲以内で、異常は認められない
B	軽度異常	日常生活に支障はない軽度の異常。生活習慣を見直すきっかけにする
C	要再検査・生活改善	再検査が必要。食習慣や運動などの生活改善が必要
D	要精密検査・治療	健康障害や病気の可能性があり、精密検査や治療が必要
E	治療中	現在、治療中

リスク高



### 男性の3人に1人が肥満



血圧・空腹時血糖・中性脂肪・HDLコレステロールに異常値がないか見てみましょう



### 保健師に相談しましょう

- 健診結果の見方が分からない
- ダイエットをしたいがやり方が分からない
- 2次健診の案内が来たけど、どのような病院に受診すればいいのかわからない
- 食生活や運動習慣の改善のやり方を教えてほしい

上記に当てはまる方は、企業内や健保の保健師を活用しましょう。健康診断は、結果を基に生活習慣をどのように改善していくかが重要となります。



保健師サービスはお気軽にお問合せください【03-6712-8465】