

健康診断受けっぱなし! になって
いませんか ~結果の見方~

宮崎県健康づくり協会 健康推進課

健診結果は毎年しっかり確認されていますか?「そう言われても結果の見方がわからない」という声をよく耳にします。健診結果は大切な「からだの通知表」ですので、必ず確認しましょう。今回は、健診結果の見方のポイントをお伝えします。

まず、総合判定を見ます。「要医療」や「要精密検査」は、必ず医療機関を受診して、病気が隠れていないか診てもらいましょう。「再検査」では、指示のあった月数に医療機関でもう一度同じ検査を受けてください。「要観察」や「要注意」は、すぐに医療機関を受診する必要はありませんが、食事や運動、睡眠などの生活習慣を振り返り、生活改善を行い、次の健診で「異常なし」となることを確認しましょう。

「異常なし」の方も、年々高くなっている数値がないか確認しましょう。特に内臓脂肪のチェック項目(BMIや腹囲)が、徐々に基準値上限に近づいていると、今の生活は生活習慣病に近づいていますということになります。気が付いたときは「要注意」や「要医療」になっているかもしれません。今なら生活習慣を少し見直すだけで病気を防げる可能性が高くなります。

高血圧や糖尿病をはじめとする生活習慣病は、自覚症状なく忍び寄ってきます。血圧や血糖、脂質の検査に異常がある場合は、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こしやすくなります。結果を放置することなく、自分のからだと向き合ってください。



理事長 菊池郁夫 就任あいさつ

この度、当協会理事長に着任しました。県民の総合的な健康づくりを積極的に推進していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



からだグッド健診

健診日 令和5年11月5日(日)

会場 宮崎県健康づくり協会
2F施設健診ゾーン
(宮崎県総合保健センター内)時間 午前8時~午後11時まで
締切:令和5年10月6日(金)健診内容のお問合せは
宮崎県健康づくり協会までお申込み
フォームサンテQ
A クイズ緩和ケアの対象となる
苦痛とはどれですか?

応募方法

サンテクイズに正解した方の中から抽選で3名の方にクオカード1,000円分をプレゼントします。必要事項をご記入の上、宮崎県健康づくり協会HPのサンテクイズ応募フォーム、または、ハガキにてご応募ください。いただいた個人情報は、プレゼント発送のみに使用させていただきます。

前回のサンテクイズの答え [B.エクオール](#) でした!

< 必要事項 >

- ① サンテクイズの答え
- ② 年齢
- ③ お名前
- ④ 郵便番号、住所
- ⑤ サンテの感想、ご意見など

- A 痛みや吐き気などの身体的苦痛
- B うつや不安などの精神的苦痛
- C 心配事や経済的問題などの心理社会的苦痛
- D A~Cのすべて

応募締切 令和5年12月22日(金) 当日消印有効

当選者の発表は、プレゼント発送をもって代えさせていただきます。クイズの答えは次号で発表します。



応募先

応募フォームはコチラ▲

〒880-0032 宮崎市霧島1-1-2
宮崎県健康づくり協会「サンテ宮崎」係