

# あなたの健診(検診)は活かされていますか？

健診(検診)は、あなたの健康状態をチェックするためのものです。健診(検診)を病気の早期発見や、生活習慣を見直す機会としてとらえ、有効に活用しましょう。

## 健診(検診)はなぜ必要？

### 自分の体を知ること

健診(検診)で、現在の自分の体の健康状態をチェックし、体の変化を知ることが大切です。

健診(検診)では、いろいろな検査を行ない、現在の自分の状態を確認することができます。

### 早期発見・早期治療につなげる

病気は早期には自覚症状がなく、症状が現れた時には進行しているということは少なくありません。

病気の発見が早いほど、治療の選択肢も多く、効果も期待できます。そのため、定期的に健診(検診)を受けることは、病気の早期発見・早期治療につながります。

## 正しい健診結果を得るためには？

### 食事について

〈血液検査を受けるとき〉  
朝は絶食・水・お茶のみ可  
〈胃カメラ・胃部X線・腹部エコー〉  
朝は絶食・水・お茶も不可

その他は事前に健診(検診)案内の注意書きをよく読んでください。

### 内服薬について

高血圧や糖尿病の薬・てんかん・心臓の薬など、病気の管理に必要な薬は、主治医に服薬についてよく相談しておきます。

### 前日の過ごし方

日頃から規則正しい生活を心がけるのはもちろんですが、健康診断の前日は暴飲暴食をせず、睡眠をとり、体調を整えたくて健診(検診)を受けます。



## 健診(検診)結果が届いたら？

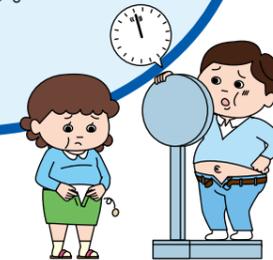
### 管理していますか？健診結果票…

判定だけでなく、前回、前々回の数値を比較して数値の変動を確認するようにしましょう

### 要観察

まず、「要観察」となった検査項目を確認しましょう。少し基準値はずれてきています。

健診(検診)結果判定医師のアドバイスを参考に、生活習慣の改善に努めることが大切です。



### 異常なし

健診で異常がなかったときは、誰でもホッとします。しかし、「異常なし」とは、今回の健診で「異常がなかった」という意味です。生活の基盤である健康を保つためにも毎年、健診(検診)を受け、結果の変化を見ていくことが大切です。

### 要精密

「要精密」とは、「疑わしいところがあるのでもう少し詳しく調べましょう」ということで病気と診断されたわけではありません。治療が必要か必要でないか確かめるためにも、詳しい検査を受けることが大切です。

「異常なし」「要観察」の場合でも、自覚症状で気になるところがあれば、医療機関を受診してください。

健診(検診)結果は、私たちの生活習慣が大きく影響しています。今、あなたのできることから、少しずつ生活習慣の改善をはじめませんか？



### 例えば…

#### 食事

揚げ物、こってり料理をさげ、腹八分目で！

野菜を意識して食べる(今の野菜料理プラス1品)

清涼飲料水をお茶や無糖のものにかえる

#### 運動

通勤時、昼休みを利用して歩く[1日10分(約1000歩)の散歩から]

できるだけ階段を利用(エレベータを使わない)

#### 休養その他

日常生活で良く笑う(ストレスをためない)

十分な睡眠(早寝早起き)

たばこをやめる(禁煙外来の利用)