



活用しよう！
健康診断

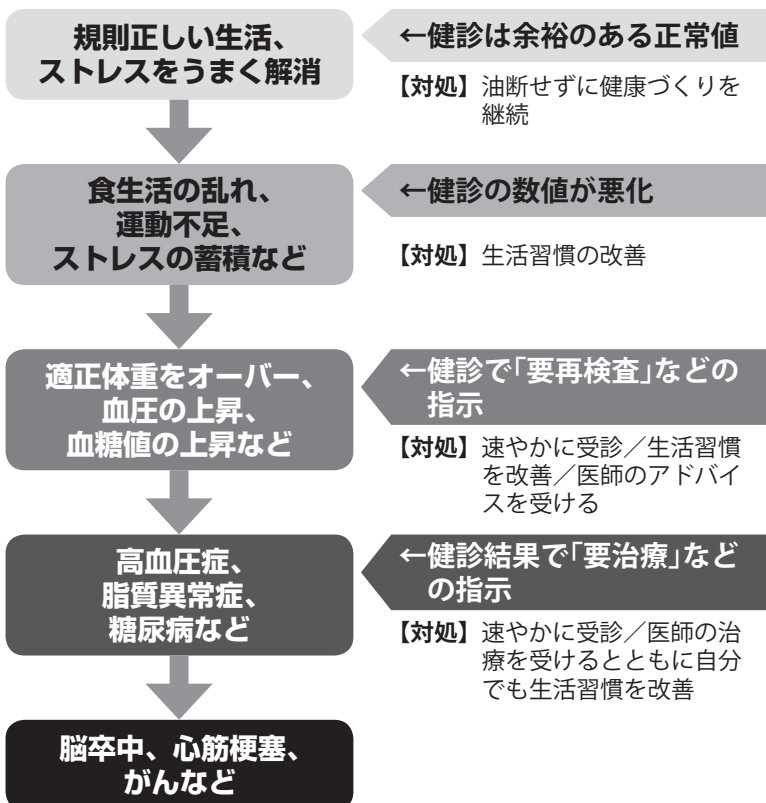
健診を活用して 効果的な健康づくりを！

年に1度の健診をきちんと受けていますか？

また受診後、そのままにいませんか？

健診結果には、今のあなたの健康状態が細かく記載されています。
病気の有無をチェックするだけでなく、健診結果を健康づくりに役立てましょう。

★生活習慣病の進行と健診結果の変化



■健診は病気の予兆を発見するチャンス

健診というと、「今」病気かどうかを調べるもの、というイメージがあるかもしれませんが、実際に病気になってから治療し、健康を取り戻すとなると、時間も費用もかかって大変です。

そこで近年では、健診を病気の有無だけでなく、健康状態の変化を調べる機会とする考え方が一般的になってきています。例えば、同じ「異常なし」でも、余裕のある「異常な

し」からギリギリセーフの「異常なし」に変化している場合があります。このような変化は自覚症状としてはあまり表われませんが、健診結果の数値には表れてきますので、早めに気づくことができます。

健康に自信があっても、年に1度の健康診断は必ず受けて、専門的なチェックを行いましょ。その上で、健診結果をしっかり見直すことが健康づくりの第一歩です。

■健診結果は毎年保管を

健診結果を見直す際、基準値との比較でもよいのですが、毎年の健診結果を保管し、比較すると自分自身の体調の変化を知ることができます。

例えば、もともと貧血気味の体質の場合、基準値には届かなくても、食生活の改善などを心がけ、だんだん数値が改善されていることがわかれば、そのまま継続していったよと判断できます。逆に、改善しているつもりでも数値に表れてこない場合、かかりつけ医などに相談してみるきっかけとなります。

ぜひ、毎年の健診結果をとっておき、その変化をチェックしたいものです。

生活習慣改善のポイント

食生活

- ・朝食をとっていますか？
- ・主菜が肉料理に偏っていませんか？
- ・野菜、海藻、乳製品を毎日食べていますか？
- ・間食や夜食を毎日とっていませんか？



休養・その他

- ・1日6時間前後の睡眠時間を取っていますか？
- ・趣味などでストレスを解消していますか？
- ・飲酒は適量を心がけていますか？
- ・週2日の休肝日を設けていますか？
- ・禁煙に挑戦していますか？



運動

- ・階段を使っていますか？
- ・近場でも車や自転車を使っていませんか？
- ・週に2日くらいは運動をしていますか？
- ・ストレッチなどこまめに体を動かしていますか？



健診結果の指示には、早急に従いましょう

健診結果が手元に届き、「要再検査」、「要精密検査」、「要治療」といった指示があった場合、できるだけ早めに受診しましょう。「忙しいから」と先延ばしにすると、ますます時間をとりづらくなってしまいます。早期に対応すればするほど、治療も簡単にすみ、結果として多くの時間をとらずに済みます。

どうしてもすぐの受診が不可能な場合は、予約だけでもしておきましょう。

