

受けてだけで安心しない!

# 健診結果の意味を理解していますか?

健診は、自分ではわからない体の状態をチェックするために受けるものです。健診結果に記載された数値や判定の意味を理解して、今後の行動に活かさなければ、健診を有効活用しているとはいえません。せっかく時間を割いて受けた健診なのですから、きちんと確認するようにしましょう。



異常なし

受けた検査項目について、異常はみられません。ひとまず、病気のリスクはなさそうなので安心してください。ただし、ギリギリ正常値の場合は要注意。来年の健診で悪化する可能性もあります。自主的に気をつけておくのがベストです。



要経過観察

少し異常がみられますが、すぐに問題になるようなものではありません（再検査や治療も現在のところ必要ありません）。ただし、注意が必要な状態なので、来年の健診で改善しているよう生活習慣改善に取り組みましょう。



要再検査

まだ病気が確定しているわけではなく、病気の疑いがある段階です。病気がどうかを調べるため、もっと詳細な検査が必要です。本当に病気だった場合、治療の遅れにつながりますので、必ず検査を受けるようにしましょう。



要治療

すでに病気を発症している可能性があります。今、動くことがもっとも早いタイミングですので、できるだけ早く病院を受診するようにしましょう。間違っても、自覚症状がないからといって放置しないでください。



健診結果は保管しておき、  
経年変化をチェックしよう

毎年の健診結果を比較することで、傾向をチェックすることができるようになります。病気でなくても毎年悪化している項目はないか、過去に指摘を受けた項目がどうなっているかが注目すべきポイントです。健診結果は、あなたの健康情報の宝庫ですので、捨てずに保管しておくようにしましょう。

みんなの暮らしを守るため  
救急車はじょうずに  
利用しましょう

東京消防庁の発表によると、2019年中の東京消防庁救急隊の救急出場件数は825,929件で過去最高。また救急搬送された方のうち軽症（軽易で入院を要さない）と判断された割合は54.2%であったそうです。

救急車の出場件数が増えて救急隊が忙しくなると、現場へ到達するまでの時間が長くなってしまいます。もし救急車を呼ぶべきか判断に迷ったらどこに相談すればよいか、お住まいの自治体の相談窓口などを確認しておきましょう。本当に助けが必要な方が救われるように、常日頃から備えておきたいものです。

※明らかに緊急である場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。



判断に  
迷ったときの  
相談先の例

(# 7119) 救急安心センター事業【東京都など】

※この事業を導入していない自治体もあるので、お住まいの自治体の相談窓口をご確認ください。

(# 8000) こども医療でんわ相談

※お住まいの都道府県の相談窓口へ転送されます。自治体によって対応時間が異なります。厚生労働省のホームページをご確認ください。