



あなたの健診知識、それほんと？

健診結果で健康状態を正しく知ろう

健診結果が届いても
項目や数値まで細かく
見てなかったな



健康診断や人間ドックは、病気の早期発見だけでなく、予防に役立てることもできますが、せっかく受けても受けっぱなしにしているはその役目は果たせません。健診結果の中身をしっかりと確認して、改善する必要があるならば今から生活習慣を見直しましょう。

時間がなくて
「要精密検査」なのに
放置しちゃってた…



そういえば…
健診結果ってしっかり見たことなかったかも…



特定健診を毎年受けている方も、後日届く健診結果をきちんと確認していますか？健診結果には、検査項目や数値のほかにも判定があり、今後の健康に対する指針が記載されています。流し読みせずに、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

健診結果は流し読みせずに
検査項目や基準値を
把握しよう

健診結果の総合判定をチェック！

A 異常なし

今回の検査では、異常は認められませんでした。悪化している値がなければ、現在の生活習慣を維持してください。

B 軽度異常

今回の検査では、わずかに異常が認められます。油断せず、生活習慣を見直し、健康維持を心がけましょう。自覚症状があれば、早めに受診しましょう。

C 要再検査・生活改善

病気へと進行する可能性のある異常が認められます。記載されている再検査時期に従って、医療機関を受診して、生活改善を行ってください。

D 要精密検査・治療

精密検査や治療が必要な段階です。ただちに医療機関を受診し、医師による治療を受けてください。

E 治療中

現在、治療中の項目です。結果の良し悪しに関わらず、必ず主治医に健診結果をお見せください。

※日本人間ドック学会「基本検査項目／判定区分」を参考。

※健診機関によって区分が異なる場合があります。

健診知識 **+**

「健診結果はオールAだから」って安心してない？ 過去の健診結果と見比べて経年変化を確認しよう

40～74歳のすべての方が対象である特定健診では、身長や体重、腹囲、血圧測定のほかに、血液検査と尿検査を行い、内臓脂肪の蓄積状況や生活習慣病のリスクの有無を調べます。健診結果が届いたら、過去の数値と比べて経年変化を見ましょう。今回の検査値が基準値内でも、昨年よりも悪ければ、それは健康状態が悪化している可能性があります。健康状態を正しく知るためにも、過去の結果を保管して見比べることが重要です。