

健康だより

健康診断を受けよう



年に1回の健診は、日頃の生活を振り返るチャンス

定期的に健康診断を受けることで、毎年の体の変化を確認できます。また、自覚症状が出にくい病気の早期発見・早期治療につながります。ご自身や家族の健康について見直す機会として、食生活や運動不足など、日頃の生活を見直しましょう。

健診を受ける前の心得

■ いつもの状態で健診を受けましょう。

直前だけ禁煙や禁酒をしたり、一時的に食事を減らしても、健診終了後に元の生活に戻ったのでは、意味がありません。健康に良い生活は、ぜひ、習慣化しましょう。

■ 体調不良の時には、無理をせず延期しましょう。

前日や当日の朝に体調が悪い場合は、電話でキャンセルや延期の相談をするなど、無理をしないことが大切です。女性の場合は、予約時に月経の周期に合わせて、日時を決めるのもお勧めです。

■ 健診前後には時間に余裕をもちましょう。

当日の受診者の予約状況や、外来の込み具合によって、検査のお待ち時間が大幅に変わることがあります。健診後に予定がある場合は、ご注意ください。

■ すでに自覚症状がある場合は、外来受診を優先しましょう。

自覚症状があるときは、早めの治療が必要な病気の可能性もあります。健診の結果がお手元に届くまでには、時間がかかりますので、早急に対処できる外来受診をお勧めします。

■ 健診の受診費用は、健康保険の適応外です。

健診の予約の前に、職場の健康保険組合やお住まいの市町村などの補助金制度を確認しましょう。

健診の直前だけ、暴飲暴食に
気を受けようかな？



健診を受ける前の心得

■ どんな内容の検査をするのか、事前に知っておきましょう。

健診の内容によって、食事制限が異なります。予約時に確認しましょう。また、検査着に着替えていただく場合もあります。服装は、リラックスした服装がおすすめです。例えば、腹囲測定や胸部レントゲン・心電図の検査・診察では、ワンピースはお勧めできません。採血の時には、袖口がきついと血管を圧迫したり、採血部位の確認が困難です。気をつけましょう。

健診が終わったら



健診結果を受けて、次の行動を起こすことが、健診を生かすことにつながります。

■ 結果が届いたら、判定をすべて確認しましょう。

「異常なし」「経過観察」「再検査」「精密検査」「要治療」など対処は、様々。自覚症状がないからといって、放置しないように気をつけましょう。

■ 前回までの結果と比較しましょう。

「異常なし」でも安心できない場合があります。

例えば、体重が年々増加し、腹囲や肥満度の数値が上昇。

異常な範囲ではないが、同時に、血圧・血糖値・中性脂肪の数値が年々上昇。



生活習慣病になるリスクが高まっています。

生活習慣を見直す良い機会です。

食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足は、ありませんか？



安心できる目安になる場合があります。

例えば、生活習慣の改善に取り組んだ結果、ダイエットに成功し、肥満解消。

その結果、血圧が下がった



努力した結果、成果が確認できました。

今後も自信を持って、生活習慣病の予防に取り組むことができます。

■ 家族に結果を見てもらおうのもよいでしょう。

家族で生活習慣を見直したり、暴飲暴食を防ぐ良いきっかけになります。

■ 結果を保管しておきましょう。

経年変化や検査内容の見直しに有効です。

■ 不調がある場合は、「健診では異常なしだった」と過信せず、早めに受診してください。

健診結果は、健診を受診した時点での結果のため、健診後に状況が変化している場合もあります。また、健診項目以外での異常は、健診だけでは、発見できませんので、ご注意ください。

