

健診結果の活用法

廿日市市が実施する特定健診・がん検診や医療機関での人間ドックなど、健診を受けるとその結果書が届きます。受けただけで終わらせず、しっかりとその結果を活用しましょう。

病気の早期発見・治療につなげる

結果書には総合判定やコメント、指示事項などが書かれています。あなたの結果書に「要精密検査」「要治療」「要医療」の判定はありませんか？ 高血圧や糖尿病、脂質異常症など多くの生活習慣病は自覚症状もなく進行します。がんも初期には症状がありません。「要精密検査」「要治療」「要医療」の判定があれば、早めに健診結果を持って、該当する医療機関で受診してください。

検査値の経年変化を見る

最近の結果書だけを見て済ませていませんか？
これまで何度も健診を受けていれば、検査項目の数値がどのように変化しているかチェックしましょう。数値の変動をグラフにす

ることも「見える化」できて効果的です。

たとえば数値が基準範囲内であっても、徐々にその上限あるいは下限に近づいていませんか？ 腹囲、血圧、LDL・コレステロール（悪玉コレステロール）、中性脂肪、血糖などの数値は、年齢とともに増加する人が多く、いずれも動脈硬化の危険因子となります。

悪い方への変化なら、なぜそうなったのか自分の生活習慣から原因を考え、改善しましょう。

生活習慣の改善成果を見る目安になる

経年で結果書を見れば、良い方への変化も分かります。国立がん研究センターが「がんを遠ざける5つの生活習慣」を勧めています。これは①非喫煙、②節酒、③塩蔵品（塩を使って加工したもの）を控える、④適正な体重を保つ、⑤活発な身体活動です。

この5つの勧めはそのまま生活習慣病の予防、改善に役立ちます。これらの生活習慣の改善を行った人は、健診結果で努力の効果が確認でき、それを継続する励みにもなります。

かかりつけ医に見てもらいアドバイスを受ける

結果書が届けば、すぐにかかりつけ医に見てもらいましょう。あなたの体質や健康状態を日頃から知っているかかりつけ医から、的確なアドバイスを受けることができます。かかりつけ医がいない人は、ぜひとも持ちましょう。

自宅か職場に近い診療所・医院で、相談しやすく、分かりやすく説明してくれる先生に、かかりつけ医になってもらいましょう。

健診結果は健康長寿のための
パスポート
毎年、健診を受けましょう



JA広島総合病院 健康管理センター
(佐伯地区医師会)
さくい ひろふみ
碓井 裕史 先生

佐伯地区医師会 (ホームページ <http://saikima.jp/>)

佐伯地区医師会は、廿日市市・江田島市で開業または勤務している医師で構成されている地域医師会です。日本医師会や広島県医師会と協力しながら、地域に密着した医師会として約15万人の地域住民の健康を守るため、学校医、産業医、健診、救急医療、在宅医療などさまざまな仕事をしています。

なるほど

健康講座

問い合わせ
健康推進課 ☎ 1610