

健診結果の見方について



春の健康診断結果は届きましたか？健診は受診すれば終わりではありません。結果が届いてからがスタートです！結果を今後の生活に活かすことが大切です！

◎健康診断の目的

- 身体の異常を早期に発見し、重症化を防ぐ。
- 健診結果を生活習慣の改善に生かすことで病気の発症を防ぐ。

重要! 健診結果のチェックポイント

①基準値と自分の数値を比較する

それぞれの検査項目で基準値から外れているものはありますか？

②経年的な数値の変化を確認する

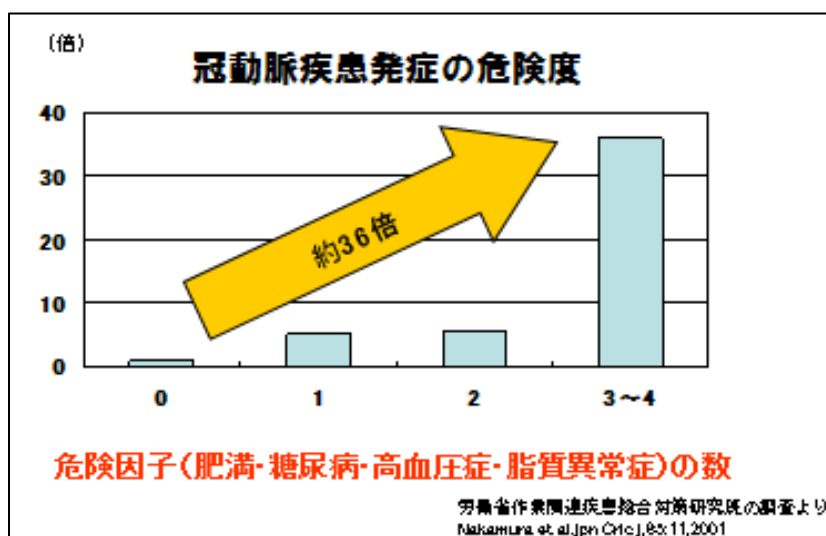
基準値内であっても、徐々に数値が増えていませんか？

急激に悪化した項目はありますか？

③基準値ではない項目（BMI・血圧・血糖・脂質）の数を確認する

基準値ではない項目の数はいくつありますか？

昨年より数が増えていませんか？



左図のように、肥満（BMI）・血糖・血圧・脂質で基準値ではない項目の数が多いほど冠動脈疾患（心筋梗塞や狭心症など）を発症する危険度が高まると言われています。





◎再検査・精密検査はなぜ受ける必要があるのか？

「**病気の予防・早期発見**」のために必要です。

自覚症状がなくても必ず受診してください。万が一、病気と診断された場合でも、早期に治療を行うことで病気を悪化させずに済みます。

◎40歳以上の方へ

健康管理室では、協会けんぽの委託を受け“**特定保健指導**”を実施しています。該当者には個別にご案内が届きます。



特定保健指導

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスク数を一定以上有しており、このままの状況が続くと、今後、生活習慣病になる可能性が高い方を対象に行う保健指導のことです。メタボリックシンドロームを予防するための情報や、改善方法についてアドバイスをを行います。

通常の保健指導とは異なるため、再検査の項目がなくても対象となることがあります。

【参考：メタボリックシンドロームの診断基準】

以下3項目のうち、いずれか2項目以上が当てはまる場合

腹囲

男性 85cm 以上
女性 90cm 以上



高血圧

収縮期血圧が 130mmHg 以上 または/かつ
拡張期血圧が 85mmHg 以上

高血糖

空腹時血糖が 110mg/dL 以上 または/かつ
HbA1c が 6.0%以上

脂質異常

中性脂肪値が 150 mg/dL 以上 または/かつ
HDL コレステロール値が 40mg/dL 未満

◎結果が「異常なし」でも油断はできません！

あくまで、健康診断を受診した日の結果です。基準値ギリギリの数値が多ければ、近い将来、再検査になる可能性もあります。大切なのは、日頃から『**健康に対する意識を持つこと**』です。普段から体重・血圧などを家庭で測定することで、健康に対する意識も高まります。

おしせ

「健診結果の見方がわからない」「基準値内にするためにはどうしたらいい？」などの疑問をお持ちの方は健康管理室で相談することができます。お気軽にご連絡ください。