

健診結果の活用法

令和2年12月16日
ポルテックスセイゲン
健康管理室 佐藤

★健診を受診したら、それで終わりではありません。自分の結果はどうだったか、しっかり確認してみましょう。自覚症状が全くなくても、何らかの病気のサインがでている可能性があります。

健康診断の結果の見方

①まずは、判定・総合所見を確認してみましょう。

「再検査・要精密検査・要治療」の方は、指示に従ってください。病院で、より詳しい検査や画像による診断を行い、病気や原因を見つけます。3か月後、半年後に再検指示の方は、生活習慣改善に配慮し、指示通り再検査を受ける事をおすすめします。

体重が増えたな、しばらく
晩酌は控えよう・・・



②経年変化も確認してみましょう

各項目の数値が、どのように推移しているかをチェックします。

★健診室では、気になる変化があれば再検査指示がない場合も、産業医にチェックしていただいています。

ご自身でも、結果はファイルなどに保管しておきましょう。

休肝日を作ってから、肝機能や
脂質の数値が良くなったな。



③数値の考察

数値を見て、良くなかった方は自身の生活習慣を振り返り改善し、良かった方は継続出来るようにしましょう。

チェックポイント

★動脈硬化のリスクをチェックしましょう

動脈硬化は、生活習慣病の原因の1つで、ほとんどの病気の原因にもなります。

肥満・高血圧・高血糖・脂質異常・喫煙は硬化を促す5つの危険因子です。

特に重要なのが「**高血圧**」「**高脂血症**」「**喫煙**」で3大危険因子と言われています。

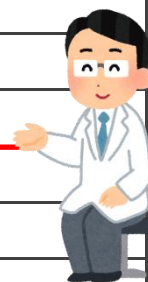
動脈の硬化は、実は生まれたときから始まっているので一生付き合っていく必要があります。

虚血性心疾患・脳梗塞予防のためにも、これらの項目を見直してみましょう。

遺伝性の病気とは異なり生活習慣病は、早期発見し治療や生活習慣を改善することで予防できる病気です。

判定区分（正田病院の場合）※医療機関によって異なります

判定区分	判定	意味
A	異常なし	異常な所見が認められません。
B	軽度異常	軽度異常あるも日常生活に支障なし。
C	要経過観察	緊急性はないものの、生活習慣改善を要する。
D	要再検査	データに異常が認められ、一時的な変動かどうかの確認を要します。
E	要精密検査	異常な所見が認められ、健康障害や疾病を確定する必要があります。
F	要治療	医師による医療処置または検査を必要とします。
G	治療中	現在治療中で、なおかつ今後も医療措置を必要とします。



D・E・Fに該当した方には、再検査通知を送付致します。

必ず医療機関を受診してください。

健診後の保健指導

保健指導には、健診事後指導と特定保健指導の2つのパターンがあります。

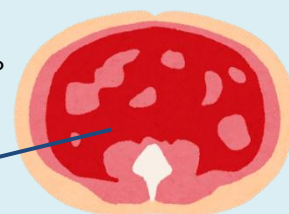
①健診事後指導

産業医の指示により、特定保健指導の対象ではないが生活改善や治療状況の確認が必要な方に実施します。

②特定保健指導

メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）のリスク数を一定数以上有し、**生活習慣病のリスクが高い人が対象となります。**

（特定保健指導は、生活習慣病の予防を目的としていますので予防効果を高めるために、メタボの診断基準より厳しい基準となっています。再検査にはならなかった方も、対象となる可能性があります。）



メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）について

内臓脂肪は、内臓周辺についた脂肪で血糖・脂質・血圧などの健康リスクを高めます。

原因は、カロリーの摂り過ぎや基礎代謝の低下。落とりにくい皮下脂肪と違い、内臓脂肪はつきやすいけれど落としやすい（燃えやすい）脂肪となります。保健指導では、適度な運動や生活習慣の見直しなど、日常生活で出来ることを一緒に考えながら指導していきます。



健診結果や再検査について、分からない事がありましたら、お気軽にお声かけください！ 健康管理室 佐藤（内線811）