

健康診断は受けた後が大切です!

健診は、受診して終了ではありません。健診結果をその後の生活にどう活かすかが、重要です。健康で働き続けるために、まずは、健診結果を理解して、これからの健康づくりに役立てましょう。



★健診結果の見方を理解しましょう

G
(要精密検査)

検査で異常所見が見られたため、精密検査を受けましょうという判定です。定期健康診断結果通知書と別添の第二次健康診断(精密検査)受診票を持参して必ず受けましょう。

D1(要医療)

医師による直接の医療行為を必要とするもので、現在治療中ということです。

D2
(経過観察)

医師による直接の医療行為を必要としないが、定期的に医師に観察指導を必要とするものです。

空白
(異常なし)

今回の健診では、問題となるような異常は見られなかったという判定です。ただ、年々異常値に近づいている異常がないかなどをチェックし、日頃の健康維持にさらに努めましょう。

★チャレンジしてみましょう

健診結果に問題があった場合はもちろんのこと、異常が特に見られなくても、毎日の健康づくりは大切です。まずは、できることから少しずつ行ってみましょう。

食事編

食事は生活の基本です。生活習慣病予防のために、バランスや食べすぎに注意しましょう。意識して野菜を摂るようにして、朝ごはんは必ず食べましょう。

運動編

誰もが毎日行っている運動は「歩く」ことです。速歩きや遠回りなど、歩き方を少し変えるだけで、身体活動量アップにつながります。



禁煙編

禁煙に遅すぎることはありません。禁煙後20分から、血圧が正常化し始め、頻脈の改善、手足の皮膚温が上昇などの変化が起きます。吸いたくなくなったら気分を変える方法をたくさん用意しておきましょう。また、ニコチンパッチや禁煙外来を利用もおすすめです。

睡眠編

睡眠は食事や運動とともに、良い生活習慣をつくるために非常に重要です。質の良い睡眠のために、ぬるめのお風呂にゆっくり入り、就寝前のカフェイン・アルコール・タバコ・パソコン・スマホなどは避けましょう。また、自分に合った寝具の工夫で睡眠環境を整えましょう。

飲酒編

習慣的な多量飲酒は、様々な生活習慣病のリスクを高めるほか、こころの健康問題や飲酒運転などの社会問題を引き起こす要因となります。適量を守り、週2回は休肝日を作りましょう。また、節度ある行動で楽しく飲みましょう。