

健診結果はいかがでしたか？

健康診断は受けた後が大事です！



健康診断は受けて終わりではありません。健康診断で自分の現在の健康状態を確認し、日常生活の工夫と今後の健康管理に役立てましょう。

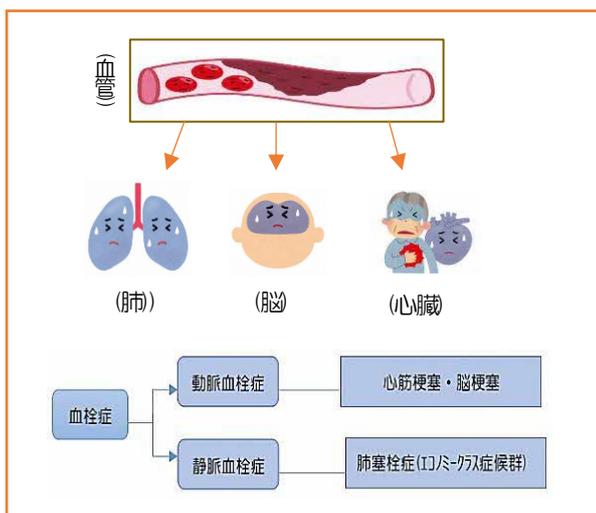
●健診結果の確認をしましょう！

健診結果通知書の検査説明と自分のデータを照らし合わせて、今の自分の健康状態を確認しましょう。

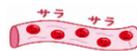


- ・G（精密検査）～今回の検査で異常所見があったので、精密検査を受けましょう。特に今年度は、新型コロナウイルス感染症との関連から、項目によっては、放置することで、感染リスクや重症化の原因となる場合もあるので、必ず受けましょう。受診の際には、定期健康診断結果通知書と同封されている第2次健康診断(精密検査)受診票を持参しましょう。
- ・D1(要医療)～医師による直接の医療行為を必要とするものです。現在、治療中の方も該当します。病状悪化や合併症予防のためにも治療中断しないようにしましょう。
- ・D2(経過観察)～医師による直接の医療行為は必要としませんが、生活習慣改善を行い、定期的に医師の観察指導を必要とします。
- ・空白(異常なし)～今回の健診では、特に問題となる異常は見られませんでした。ただし、あくまでも今回の健診結果についてなので、少しずつ異常値に近づいていないかチェックし、日頃の健康管理に努めましょう。

●血液をさらさらにしましょう！



高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が血管に与える影響は大きく、血管壁はボロボロになり、血管の内壁にプラークと言われる脂肪のかたまりがたまり血管内が狭くなることで、血流は低下し、ドロドロになり、血栓がたまりやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞などの原因となります。



＜日常生活の注意点＞

食べすぎに注意してカロリーオーバーにならないようにしましょう。動物性脂肪が多い食品や魚卵は、LDL(悪玉)コレステロールが高くなりやすいので注意が必要です。魚や大豆製品、野菜を多く摂るようにしましょう。

運動は、ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの有酸素運動を取り入れましょう。

*出典：厚生労働省ホームページ、日本血栓止血学会ホームページ



福利課健康支援
電話：011-231-4111(内線：35-380)