

今年度の定期健康診断はお済みですか？

# 健診結果の活用で健康づくり

健診は、生活習慣病などの早期発見、早期治療に役立ちます。しかし、検査結果が基準値から外れていなかつた人でも、検査をより有効に活用するために、以下のことを実践しましょう。



## 1、検査数値の経年変化を見る

年に一度は健診を受け、各検査項目の数値が過去からどのように推移しているかをチェックして、自分からだの変化を確認しましょう。また健診結果はファイルに綴じるなどして保管しておきましょう。

## 2、動脈硬化リスクの重複をチェック

検査項目1つずつ見るだけでなく、複合的に検査項目の結果をみて、肥満・高血圧・脂質異常・高血糖などの動脈硬化リスクが重複していないか否かもチェックしましょう。

## 3、検査数値の原因を自分なりに振り返る

検査結果がよかった人もよくなかった人も、なぜよかったのか、なぜ悪かったのかの原因を自分の生活習慣から見つけましょう。悪かった人はそれを改善し、よかった人はそれを継続するよう心がけましょう。

## 4、生活習慣の改善成果をみる目安にもなります

これまでの努力の効果を確認し、あらためて医師や保健師等に相談するきっかけになります。

## 5、「早期発見、早期治療」のチャンス！

要精密、要治療と診断された方は、なるべく早く医療機関へ受診しましょう。

### 活用ポイント①

- ・結果は適切に理解
- ・判定に沿って行動

**受診勧奨の結果になった人は必ず受診し、治療の必要性があるか確認**

総合判定	D	項目	前回	今回	判定
総合評価		身長	172.5	172.6	
【D判定】 ~~~~~ ~~~~~		体重	79.0	79.1	
【C判定】 ~~~~~ ~~~		BMI	26.55	26.55	C
		腹囲	89.5	91.7	C
		血圧	158/88	161/91	D
		血糖値	88	93	A
		HbA1c	4.9	5.1	A
		中性脂肪	106	139	A
		HDLコレステロール	45	42	A
		LDLコレステロール	142	148	C

検査数値だけでなく  
**判定や評価も**  
確認しましょう！

**再検査・  
要精密検査の  
項目は必ず受診  
するようにしましよう**

総合判定	D
総合評価	
【D判定】 ~~~~~ ~~~~~	
【C判定】 ~~~~~ ~~~	

項目	前々回	前回	今回	判定
身長	172.9	172.5	172.6	
体重	79.3	79.0	79.1	
BMI	26.53	26.55	26.55	C
腹囲	90.3	89.5	91.7	C
血圧	152/85	158/88	161/91	D
血糖値	91	88	93	A
HbA1c	5.1	4.9	5.1	A
中性脂肪	88	106	119	A
HDLコレステロール	43	45	42	A
LDLコレステロール	133	142	148	C

**項目ごとの変化を  
確認しましょう！**

**正常範囲内の項目も  
経年変化を確認！**

**活用ポイント②  
・経年変化を確認**



**異常の早期発見**

