

健診結果を上手に活用しよう

健康診断は、現在の健康状態を調べるだけでなく、病気の早期発見や予防につなげることが大切です。

健診を受けて終わりにするのではなく、結果をきちんと確認し、ご自身の健康管理にお役立てください。

健保だより

令和5年5月10日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1081号
(令和5年5月10日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です

健診で今の健康状態を知るきっかけに

- ◇ 年齢を重ねるとともに数値が変化したり、外出控えが続いた影響により、数値が大きく変化していませんか。
- ◇ 高血圧、高血糖、脂質異常は自覚症状が出にくいので、健診結果から異常に気づき、予防改善していくことが重要です。



健診結果の活用ポイント

1. 再検査や精密検査は
先延ばしせず必ず受診する。
要治療は直ちに受診を！

2. 健診結果を保管し、
検査数値の前回値、経年変化を
確認する。

3. 肥満、高血圧、脂質異常、
高血糖の数値は常に注目し
正常範囲を維持する。

4. 異常値に近づいている
検査項目があれば、
原因となる生活習慣を見直す。

気になることがあったら

健診結果を見て、気になること、わからないこと、心配なことがあれば、そのまま放置せず、きちんと解消しましょう。



- ◇ **かかりつけ医に相談** 病気や身体のことについて気軽に相談できる医師に、健診結果票を持って、相談してみましょう。
- ◇ **ダイワボウ健康相談室** 無料で医師、保健師などの専門家が対応します。健診結果（項目、数値など）を伝えて相談しましょう。必要な場合は、近隣の医療機関情報も提供します。



24 時間電話健康相談サービス（年中無休）

フリーダイヤル 0120-800-656