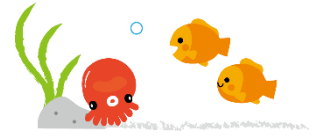




2019 8

## 大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

あなたは毎年、健診を受けていますか？ 結果の判定だけ見てポイッと破棄していませんか？ 健診は受けさえしたらいいものではありません。自分の身体の状態を確認し、何らかの異常があった場合は、医療機関を受診したり、生活習慣を見直すきっかけにすることが大切です。今回は『健診結果の活かし方』について、お知らせします。

### 基準値について

20～60歳くらいまでの健康な人の検査結果を統計学的に算出した数値のことです。上限と下限の2.5%ずつを除外したもので、残りの95%の人の数値を基準値（基準範囲）としています。



### 自分の基準値を知っておきましょう！

上記の基準値は集団基準値と言われるものですが、個人の基準値をきちんと把握しておく必要もあります。何回か健診を受けると、健康な時の自分の普段の数値が分かります。自分なりの基準値も知っておきましょう！



**健診は、  
生活習慣病の  
早期発見に  
有効です！**

生活習慣病は、ほとんどの場合、自覚症状なく進行します。自覚症状が出る頃には、すでに病気が進行していることが多いです。健診は、病気の早期発見・治療の目的もあります。

検査で異常な結果が出た場合、以前の健診数値と比較すれば異常に至るまでの経過（短期的、長期的な進行かどうか）を推測することができます。

**健診結果は大切に保管しておきましょう！**

**太っていないから大丈夫？**

太っていないなくても、治療が必要なレベルの高血圧、脂質異常、高血糖のリスクがある人は、心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患を発病する危険性が、肥満の人並みに高いことが分かっています。

太っていない人は特定保健指導の対象外となり、サポートを受けづらい状況にありますので『要治療』『要精密検査』となった場合は必ず受診してください。



## 健診で「要治療」「要精密検査」「要再検査」となった場合

『要治療』の場合は生活習慣病が重症となっている可能性があり、『要精密検査』は更に詳しい検査が必要です。『要再検査』は今回の結果が一時的なものなのかどうか判別が必要な状態となっています。

健診で実施される検査は、主に『スクリーニング検査（ふるいわけ検査）』のため、病気の診断には医療機関への受診が必要で、早めに対応することが、とても大切です。

「以前の検査で、異常なしだったから今回も大丈夫！」と自己判断は禁物です。以前とは年齢も身体も同じではありません。未受診のままだと、せっかくの健診が無駄になってしまいます。

**健診結果を健康管理に役立てましょう！**



## 「異常なし」の場合でも！

『異常なし』をキープするために生活習慣を見直しましょう！

- ①年々、体重がアップ
- ②基準値内だが年々、数値がアップ
- ③基準値内で、急に数値アップした項目がある

このような場合は要注意です！



## 治療をやめてしまった人へ

以前は通院していたのに、何らかの理由で通院をやめてしまった人はいませんか？

通院の再開は気が進まないかもしれませんが、治療を途中でやめてしまうのは、とても危険です。

「何か、おかしい」と受診した時には、すでに重症化していることが多いため、勇気を出して治療を再開しましょう！

## ヘルスリテラシーを高めよう！

ヘルスリテラシーとは『健康情報を得て使える力』のことです。健康に関する自己管理能力とも言えます。

健診（会社健診、生活習慣病予防健診、半日ドック）においては、健診結果から自分の身体の状態を理解し生活習慣の改善や受診などの行動につなげていくことが大切です。

