

●健康診断等の結果は総合的な判断で

検査の基準値は、一般に健康であると考えられている人々の年齢や、性別を考慮した平均的な数値です。そのため、検査値には個人差がありますし、朝と晩、季節、そのときの体調などによって微妙に変化します。ですから、細かい数値にはあまり神経質にならずに、まずは総合判断に注目することが大切です。



●健康診断等の結果、要再検・要精検といわれたら

検査結果を見て、正常値を少しはずれているだけでオロオロしてしまう人がいます。しかし、検査のときの心理的な緊張や、そのときの疲労感、食事の内容、季節の変化など、ちょっとしたことで基準値をはずれることもあります。この場合、まずは原因を見極めること、そのためには一定期間をおいて再検査をしたり、精密検査を受けることが大切です。

また、再検査・精密検査を怖がる人がいますが、生活習慣病をはじめとする病気には、早期発見・治療がなにより大切です。健診は、そのためにあるのだということを忘れずに。少しでも心配な要素があれば、おちついて、迷わずきちんと検査を受けましょう。

●健康診断等の判定結果と注意事項

	「異常なし・正常範囲」の場合 (判定区分コード1)	「要観察」の場合 (判定区分コード2)	「精検値(要精検)」の場合 (判定区分コード3)	「要受診・要治療」の場合 (判定区分コード6)
判定結果	異常がないというのは、あくまでも、今回の健診では注意を必要とする検査項目がなかったということで、将来の健康を保証するものではありません。	観察とは、異常ではないが、今後、その検査値の変動に気をつける必要があるということです。	精検とは、精密検査のことで、病気の有無をはっきりさせるために、より詳しい検査が必要ということです。	すぐに治療する必要があるということです。たとえ、自覚症状がなくても、そのままにせずできるだけ早く治療を受けてください。
注意事項	「異常なし」でも、過去の検査値と比べて、病気の芽がないかどうかチェックしましょう。もし、悪くなりつつある検査値があれば、日頃の健康管理に生かしましょう。	生活習慣病であるおそれがあるので、職場の産業医・保健師や管理栄養士などの保健指導や栄養指導を受けるようにしましょう。	精検で「異常なし」となることも多く、また、早く発見できればよくなる場合があります。	生活習慣病の場合は、「要観察」と同様に職場の産業医・保健師や管理栄養士などの保健指導や栄養指導を受けるようにしましょう。

※本組合の成人病健診の判定区分コードです。

●健康診断等は定期的に受けましょう

健診は、現在の健康状態を探るための、とても有効な方法です。定期的に体の状態を知り、病気がないか、健康が崩れていないかを確認するためにも、毎年一度は必ず健診を受けましょう。健診を受けることで、あなたの健康はますます守られ、いつまでもすこやかに暮らしていける安心を得ることができず。もちろん、悪いところが見つかったら早目に職場の産業医、保健師や管理栄養士などの保健指導や栄養指導を受けるようにしましょう。あなた自身が生活習慣の改善をはかり、健康な生活とはなにかを、毎年身近に感じていきましょう。

●健康診断等の結果を記録しましょう

本組合の成人病健診個人通知書や人間ドックなどの健診結果を大切に保管してください。また健康診断等の検査結果は、経年記録を管理して自己の健康管理に役立ててください。

