

平成17年度保健事業で成人病健診や委託定期健康診断を実施しました

共済組合は、健康保持増進を目的として30歳以上の組合員を対象に成人病健診

(巡回健診(1次検査))。また所属所より共済組合および検査機関に委託の申し込みを受けた労働安全衛生法に基づく定期健康診断の検査業務を巡回健診に併せて平成17年5月下旬から10月末日にかけて実施しました。

健診を受診された組合員の方々には、所属所を経由して「成人病健診定期健康診断個人通知書」を送付します。

成人病健診や人間ドックなどの健康診断の結果を生活習慣改善に役立てましょう

本組合の成人病健診や人間ドックまた職場の定期健康診断など(以下「健康診断等」という)は、現在の健康状態をチェックし、生活習慣病などの病気を早期発見・治療(二次予防)することを目的としています。そしてもう1つは、健康診断等の結果を参考に生活習慣を改善(一次予防)することにあります。その後の生活習慣改善に生かしている人は、どうやら多いとはいえないようです。あなたは健康診断等を受けっぱなしにしていますか。検査結果を理解し、その結果を生活習慣改善につなげることが、健康診断等を2倍活用することにつながります。自分の健康は自分だけのものではありません。家族みんなの幸せのため、健康診断等の結果を生かして健康管理に役立てましょう。



健診結果の見方・とらえ方

●健康診断等でわかる基準値と自分値を知り健康管理に役立てましょう

健康診断等を受診して結果が渡されると、検査値が正常値かだけを見て一喜一憂する人が多いのではないのでしょうか。しかし、健康診断等の結果で大切なのは検査値がどのように変化しているかということなのです。

健康な人の約95%が含まれる検査値を基準値とすることがあり、検査値は食事の前後や季節、その日の体調によって変わることがありますので、1回の検査値が基準値からはずれていたらからといって、病気であると決まるわけではありません。基準となる値と聞くと、それが正常だと思いがちですが、重要なのは自分の基準値(自分値)です。検査値には個人差がかなりありますが、その個人の健康時における検査値はほぼ決まっています。また検査値だけでなく自分の体質を知る機会でもあります。

●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。

