

健康診断の結果を健康づくりに活用しましょう！



10月中旬より、町の健康診断を受診した皆さんにはその結果をお知らせしていますが、毎年受ける健診やがん検診について健康づくりに生かしてもらうため、健診結果の活用ポイントなどをお伝えします。



◀町が推進する「さすけねえ(輪)の健康づくり」のロゴマーク。ぜひ覚えてください！

健康増進課 健康支援係
たが りようこ
多賀 涼子 保健師



健（検）診は受けて終わりではなく、結果をきちんと確認して、その後の生活に生かすことで初めて意味のあるものとなります。**自分の体に起こっていることをよく知り、生活習慣病の予防や病気の早期発見・早期治療・重症化予防につなげる**ことが大切です。健診結果に掲載される「疾患別の判定標記」は下表のとおりです。自分の結果と見比べてみましょう。

| 判定標記 | 内容 |
|---------|--|
| A：異常認めず | 今回の健康診断では異常はありませんが、何らかの自覚症状がある場合は医療機関での受診をおすすめします。 |
| B：要指導 | 生活習慣の改善と経過観察が必要です。市町村保健師や産業医などの指導を受けましょう。 |
| C：要精検 | 詳しい検査が必要となりましたので、専門の医療機関を受診しましょう。 |
| D：通院継続 | 主治医の指示に従い、病気の経過を見ながら日常生活を過ごしましょう。 |



※項目別の判定標記
○…基準範囲内
△…軽度異常
▲…異常

日常的に健康管理等をしてもらえる、かかりつけ医を持つことをおすすめします。健診結果を自分だけで受け止めるのではなく、かかりつけ医に相談することで生活習慣に関する的確なアドバイスを受けたり、必要時には専門医の紹介をしてもらえたりします。

また、検査結果が基準値内であったり判定に異常がなかった人でも、健診結果をより有効に活用するために次のことを実践しましょう。

◆健診結果の活用ポイント

- ①数値や判定の経年変化をチェック
- ②動脈硬化リスクの重複をチェック
- ③数値や判定の原因を自分なりに振り返る
- ④早めの受診で早期発見・早期治療

すごいな！むし歯のない子



ゆあ
高木 結愛ちゃん
(西原)



かなと
渡部 愛翔くん
(9町内1)

9月8日、3歳児3人を対象に健康診断を行いました。結果、2人にむし歯がありませんでした。

毎年の健診結果は、ファイルなどに保存して1年ごとの結果を見比べると、さまざまな変化に気が付くことができるため、体の異常や病気の発見につながる場合があります。いつまでも健康であるためにも、年に一度の健康診断やがん検診の結果を有効に活用し、こころとからだとつながりの健康を手に入れて、「幸せになる健康づくり」を実践していきましょう！