

健康だより

健診を健康管理に役立てよう

自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。生活習慣病や2人に1人はかかると言われている“がん”も、早期では無症状であることがほとんどです。症状の無い病気を早期に発見するには、無症状のうちから定期的に健康診断を受けることが大切です。今回は、健康診断をご自身の健康管理に役立てるための「4つのコツ」についてご紹介します。

健康診断を上手に活用するコツ

① 毎年欠かさず健診を受ける

自らの健康を守るためにも、まずは一人ひとりが自分自身のからだに向き合うことが予防の第一歩です。1年に1回、定期的に健康診断を受診しましょう。

② 健診結果に必ず目を通す

健診結果表が届いたら、できるだけ早く開封し、異常項目の有無を確認しましょう。また、経年の変化を把握しておくことはとても重要です。健診結果表は必ず保存しておきましょう。

③ 結果を生活習慣の振り返りに役立てる

検査結果（数値）は、これまでの生活習慣の結果を示すものです。食生活や運動習慣、休養、喫煙など、普段の生活習慣の振り返りに役立てましょう。

④ 二次検査（再検査・精密検査）の判定があれば、恐れずに医療機関を受診する

健診は終わった後が大切です。自覚症状がなくても進行する病気はたくさんあります。大きな病気に進む前に、早めに受診しましょう。



“受けっぱなし”健診は危険です



参考：厚生労働省 政府広報オンライン「生活習慣病の予防と早期発見のためにがん検診&特定健診・特定保健指導の受診を」2023年