

年1回の  
からだメンテナンス

# 健康診断を受けよう！

《健康診断を効果的・効率的に受ける準備をしましょう》

## ■前日・当日の食事に注意

- ・前日の極端な飲み過ぎ、食べ過ぎはやめましょう
- ・午前中に受診する場合は、健診の前10時間以上は、糖分・カロリーを含む飲食物は控えましょう(特に、中性脂肪やγ-GTPは食事を摂ることで検査値が100以上変わってしまうことがありますので注意しましょう)
- ・いつも飲んでいる薬については主治医の指示に従ってください

## ■当日の服装に注意

- ・健診機関によって、上着だけ検査着に着替える場合がありますので、ワンピースや補正下着の着用は避けたほうがよいでしょう
- ・いくつかの場合を想定し、柔軟に対応できる服装でお出掛けください

## ■平常通りの生活で臨む

- ・平常通りの生活をしつつ、定期的に正しく準備しておくことが、効果的・効率的に受けるポイント



健診を受けると  
こんなにお得！

健康状態が  
チェックできる！

.....  
毎年受診すれば、  
健康状態の変化が  
一目瞭然

スリムになる！

.....  
健診を機会にスリムでステキな体型を目指しましょう

健康になる！

.....  
生活習慣病の原因となる  
メタボリックシンドローム  
は進行するまで自覚症状  
がないため、  
早期発見には健診が近道

医療費の節約に  
貢献できる！

.....  
病気の人が増えると  
医療費総額が増え、  
保険料値上げの  
可能性大

長生きできる！

.....  
楽しい人生のため  
には健康が一番  
健診を活用しよう！

家計が助かる！

.....  
健康であれば、  
医療費の支出を最  
小限に抑えられる

健診費用¥8,000前後の検査を  
“自己負担ゼロ”で毎年受けられます！

年1回の  
からだメンテナンス

# 健康診断を受けよう！

## 《健診は「受けた後」が重要》

### ■健診結果を確認しよう

- ・健診結果表には、検査結果の他、生活習慣の見直しに役立つ情報や検査値の見方などが記載されています
- ・健診結果表が手元に届いたら、必ず記載されている内容を確認しましょう
- ・健診結果の詳しい見方は、『ほけんし☆なう。Vol.14健診結果の見方』をご参照ください

### ■健診結果を活用しよう

- ・健診結果を見て、次なる行動につなげることが最も重要
- ・何らかの異常がある場合には「医療機関を受診してください」や「3ヶ月後に再検査を受けてください」など、診断医の指示に従って速やかに対処しましょう
- ・健診結果表で自分のからだの状態をしっかり理解したら、健康への対策を考え、実践しましょう



## 働き世代はこの健診結果に注目！！

### 食生活が不規則なら肥満関連項目をチェック

糖代謝 (HbA1c)	不規則な食生活⇒肥満⇒内臓脂肪蓄積がメタボリックシンドローム・動脈硬化・高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病の誘因に運動や食事をコントロールして適正体重に近づけましょう
コレステロール	
中性脂肪	
血圧	

### 飲酒習慣があるなら肝臓・尿酸の値をチェック

AST (GOT)	正常値より高い場合は要注意！体調に問題がなくても肝臓は密かに悲鳴を上げているサイン
ALT (GPT)	
γ-GTP	
尿酸	適正飲酒を守りましょう

### 消化器系のがん検査も要チェック

ペプシノゲン (胃がん)	陽性の場合には胃カメラ受診
便潜血 (大腸がん)	大腸がんの早期発見に極めて有用 陽性の場合には大腸内視鏡検査受診

### 禁煙できていないなら血液の状態をチェック

赤血球	正常値より高い場合は要注意！
ヘモグロビン (Hb)	
ヘマトクリット (Ht)	
白血球	

タバコを吸うときに一緒に吸入する一酸化炭素が血液中のヘモグロビンと強固にくっつくため、酸素を運搬できるヘモグロビンが不足しがちになった結果、赤血球が増え「多血」の状態になる

「ちょっと高め」からが要注意！健診結果を何倍にも活用しましょう！ ほけんし☆なう。vol.24