

健診結果活用のおすすめ

毎年、会社で受けている健康診断の結果をじっくりとご覧になっていますか？健康診断は受けたままでは、もったいないです。健康づくりのヒントが隠れていますので、健診の結果を見てみましょう。

健診の結果を受け取ると、結果が基準値内か、何かコメントが書かれていないか確認される方が多いですが、まず基準値が、どういうものかを知っておくと、より健診結果を理解しやすくなります。

基準値とは、健康な多くの人の検査結果から導きだされます。この基準値は、健康な方の95%が含まれる範囲で定められていますが、年齢や生活環境、時間帯などにも影響されるため、基準値から外れたからといって、すぐに病気というわけではありません。確認するところは、健診結果のコメント欄に、要精密検査、要治療というコメントがあるかどうかです。もし、要精密検査、要治療とコメントが記載されていたら、かかりつけ医等の医療機関できちんと診てもらいましょう。早いうちに受診することで、病気の早期発見や重症化を予防できます。

次に、ご覧いただきたいのが、数年の数値の変化です。健診結果が、基準値内でもその範囲の中でどのような変化をしているのかを見るのが重要です。例えば、血圧が毎年「異常なし」とされていても、徐々に高くなってきている場合は、生活習慣を振り返り、血圧が高くなる食生活を変えてみる等の対処することで、将来の高血圧を未然に防止することにつながります。生活習慣病は、自覚症状がないまま進行しますので、毎年の健診結果からご自身の数値の傾向を把握し、早めに対処することが将来の生活習慣病の予防になります。

健診結果は、総合的にみることも必要です。この場合は、専門家に相談してみるとよいでしょう。かかりつけ医や保健師等の専門家に、健診結果を見てもらい、健康づくりのアドバイスをご自身の生活に取り入れることで、より健康な生活を手に入れることができるでしょう。

健診結果は、体からの通信簿です。大切な記録ですので、しっかりと保管しておき、必要な時には確認できるようにしておきましょう。最近、人生100年時代とも言われています。いつまでも、健康で過ごすためには、定期的に健康診断を受け、健診結果を活用することが大切です。

作成：全国健康保険協会栃木支部
(令和2年4月)