

=====

保健師・管理栄養士のコラム「健診の必要性」

=====

健康診断は、自身の健康状態を把握し、病気を早期発見・予防することを目的としています。特に、生活習慣病などの疾患の可能性について把握することは、その後の早期発見・早期治療にもつながります。

まずは自身の健康状態を知ることからはじめませんか？

◎健診を受けた後は◎

- ・結果が出て「要精密検査」「要治療」項目があれば、自覚症状がなくてもすぐに医療機関を受診するようにしましょう。
- ・「経過観察」「軽度異常」項目がある場合は、一度生活習慣を見直してみましょう。

健診は受けるだけでなく、自身の身体や生活習慣を振り返るために活用しましょう！

