



# 健診

# は活用してこそ意味がある！！

## ● 健診は毎年受けましょう！一年で身体は変化します。



仕事が忙しくて  
時間がとれないなあ…

昨年は問題なかったのに、  
毎年受けないといけないの？



健診は毎年必ず受診して、過去の健診結果と比較することが大切です。病気の早期発見・早期治療ができるほか、自身の生活習慣の問題に気付きやすくなります。

【 食事をせず、空腹で受けましょう 】

検査項目の中には、食事の影響を受けるものがあります。正しい結果が得られるように、**最後の食事から10時間以上**空けて受けるようにしましょう。

## ● 健診は受けた後が大切！身体のサインを見逃さないで！

健診を受けて安心していませんか？ 健診結果を把握して、どう行動するかが大切です。健診結果が手元に届いた後に“やるべきこと”をお伝えします！



受診のための  
日程調整なら、  
私に任せなさい！

### 1 再検査は必ず受診

生活習慣病などは自覚症状が乏しいものです。症状がなくても、早期発見・早期治療のために必ず受けましょう。まずはかかりつけ医にご相談ください。

### 2 検査数値の経年変化を見る

異常なしの判定であっても、数値が基準値内で徐々に悪化していませんか？ 数値の意味を知ること、身体の変化を理解できます。

### 3 生活習慣を振り返り、改善に役立てる

健診結果は今までの生活習慣の答え合わせ！ 結果が良くなっていた場合は、取組んだことの継続を。悪化していた場合は、生活習慣（食事・運動・飲酒・喫煙 など）に問題がないか振り返り、改善策を考え取組みましょう。