

健診の結果から目をそらし、放置していると取り返しの付かない**病気**が待っています。
健診の結果、治療が必要と判断された人のうち**約65%の方***が、**医療機関を受診**しています。
健診で「**要治療**」「**要精密検査**」の結果が届いたら**早めの行動**こそが、**健康を守る大切な一歩**です。

さあ、あなたが選ぶのは...?



全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ

公益社団法人 宮城県医師会

早めの受診が健康を守る大切な一歩です。

健康を守る一歩

1

かかりつけ医や地域の 身近な医療機関を 受診しましょう

受診の際には、健診結果を持参するとともに、
気になる症状やこれまでの生活習慣などを
しっかり伝えましょう。
必要に応じて、より精密な検査を行い、
現在の状態をくわしく診断します。



健康を守る一歩

2

医師の指示の下、症状に応じた 適切な治療が受けられます

早い段階から医師の指示の下、適切な治療を行えば、
健康な人と変わらない毎日を送ることができます。
気になる項目があれば医師に相談してみましょう。
必要に応じ、薬による治療のほか、
食事・運動療法を行う場合もあります。
自己判断で中断しないことが、重症化を防ぐために大切です。



健康を守る一歩

3

継続的な生活習慣の改善を

※医師の指示の下、適切に改善することが大切です。



血圧高値の場合

減量(肥満の方や以前より体重が増えた方)、適度な運動、お酒を減らす、減塩、野菜を多くして果物も適度に食べるなど、生活習慣の改善に取り組みましょう。



血糖高値の場合

肥満の方は体重を減量することによりインスリン(血糖を下げるホルモン)の働きが改善します。また、ウォーキングやスクワット等の運動も効果的です。飲酒や喫煙は悪影響であることが報告されています。



LDLコレステロール高値の場合

動物性の脂肪を控え、植物系の食品や魚をよく食べるよう心がけましょう。また、コレステロールの多い食品も控えたほうがいいでしょう。



全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ

保健グループ



022-714-6850

(音声ガイダンス「2」を選択してください)

