

# 健診結果を健康づくりに活かせましょう！

今年度も6月～9月の住民検診が終わり、受診されたみなさまの  
手元には結果をお返ししています。

毎年受ける健診・がん検診を健康づくりに活かしていただくため  
に、健診結果の活用ポイントについてお伝えします。

個人での健康相談や、地域での健康教室でも説明をさせていただきますので、ご希望がありましたら福祉保健課 保健師までご連絡ください。

## 保健現場 レポート

福祉保健課  
保健師  
松本 朋子

394

年に1度の健診は、食生活や運動習慣など、日々の生活習慣を振り返る良い機会です。  
改善できるところは改善をし、良いところは保てるように心がけましょう。

健診結果が返ってきたら、まずは必ず封筒を開封し、結果を確認しましょう。各検査項目には、基準値が設定されています。数値が基準値から外れている項目は「H（基準値より高い）」「L（基準値より低い）」マークで示してあります。

結果判定は項目ごとに、下記のように8段階に分けて記載されています。



### 【各検査項目の判定と説明・注意点について】

判定	説明・注意
1. 異常なし 2. 差し支えなし	検査で問題となるような所見はありません。 今ある自覚症状が良くならない、新たな自覚症状が出てきた場合は、必ず医師の診察を受けましょう。
★3. 要観察 4. 要注意	自覚症状がなくても、早期発見や経過観察のため、毎年健康診断を受けましょう。 日々の生活習慣（食事や運動など）にも注意しましょう。
5. 要指導 ★6. 要精密検査 7. 要医療	自覚症状がなくても、病気が見つかる場合があります。 必ず詳しい検査や診断、治療を受けてください。
8. 継続治療	主治医の指示に従い、治療を継続してください。

「要観察」「要注意」の人は、生活習慣の振り返りと見直しを行い、再検査を受けましょう。

「要精検」「要医療」の人には、紹介状を同封しています。  
できるだけ早く、必ず医療機関を受診しましょう。

※「差し支えなし」の人も注意！“差し支えなし＝健康”という意味ではありません！※

差し支えなしの人も数値が基準値から外れています。昨年より結果が悪くなった項目はありませんか？改善が必要な生活習慣はありませんか？自覚症状がなくても、健診を受け要指導の判定が出たら一度、普段の生活習慣を振り返ってみましょう。

★各検査項目の説明については、健診結果表の裏面をご覧ください。

毎年の結果表は保存して、  
経年変化をみましょう！

### <がん検診の結果が『要精密検査』の場合>



がん検診の結果が「要精密検査」の場合も、  
できるだけ早く、必ず医療機関を受診しましょう。

平成28年度～令和2年度の5年間の日南町住民検診（がん検診）におけるがん発見数は35人です。がんは早期に見つければ治るものが増えています。健診と同様に、自覚症状がなくても早期発見・治療のために必ず受診をしてください。

また、「異常なし」や「精検不要」の人  
も、毎年がん検診を受けて、経過をみましょう。



毎年の健診結果は、年ごとの数値の変化を知るために、ファイルに綴るなどして保存しておきましょう。毎年の結果を経年的にみると、少しずつ数値が高くなっているなど変化に気づくことができ、身体の異常や病気の発見につながる場合があります。

いつまでも健康であるために、  
年に1度の健診やがん検診の結果を有効にご活用ください。

