



# 健康一口メモ

## ～健康診断結果の見方～



2025年5月号

健康診断を受けることで、自分自身のからだの状態や、病気の兆候がないかなどを知ることができます。今回は健康診断の結果の見方を取り上げます。健康診断結果を活かして、生活習慣を改善するなど、健康づくりに役立てましょう。

### 1 健康診断を受ける目的

#### ① 異常の早期発見・早期治療

高血圧や脂質異常症などの生活習慣病は進行するまで自覚症状がありません。定期的な健康診断を受けていただくことで、重症化予防、早期発見・早期治療につなげることができます。

#### ② 健康づくりの指標にする

軽度の段階において、生活改善に取り組むことは、病気の予防や健康の維持につながります。

#### ③ 働く人の健康管理

事業所は法律に基づき、労働者の健康を守るため、健康診断を実施しなくてはなりません。健康診断を受ける間隔や項目は、仕事の内容等（夜勤がある、化学物質を扱う業務がある等）によって変わります。

### 2 健康診断は受けた後が肝心！「3ステップで健診結果を活用」

#### Step1 結果を**確認**する

まずは、異常の有無や、自分の健康診断結果と基準値を比較します。さらに、過去の自分の結果と比較して、以前より数値が悪くなっている項目がないかなどをチェックします。

異常の有無をチェック

経年変化を見る



自分の値と基準値  
を比較する

#### ◆判定区分

判定	判定の意味
異常なし	今回の健診でとくに異常はありません。
軽度異常	わずかに異常を認めますが、日常生活に支障はありません。
要再検査	一時的な変動の可能性もあるため、再検査を受けてください。
要精密検査・治療	医療機関で、精密検査・治療を受けてください。
治療中	治療中ですので、引き続き主治医の指示に従ってください。

※判定区分は実施機関により異なります。

※自覚症状がある場合は、判定に関わらず医療機関にご相談ください。

## Step2

## 生活習慣を改善し健康を維持する

健康診断の項目には、血圧、脂質や糖代謝など、生活習慣と関連するものが多くあります。結果で気になる項目があった人も、なかった人も、この機会に自分の生活習慣を見直してみませんか。できることから少しずつ生活習慣を見直し、健康を維持していきましょう。

### 食事

#### 健康的な食生活を身につける

- 1日3食、決まった時間に食べる
- 夕食は、寝る2時間前までに
- 腹八分目にする
- ゆっくり、よく噛んで食べる
- 間食は控えめに



### 運動

#### 今より活動量を+10分



運動や生活の中で活動量を今より10分増やしましょう。

効果的な運動として、ウォーキングなど有酸素運動の他、大きい筋肉を使うスクワットなどの筋トレもあります。運動が苦手な方には日常生活の中で、清掃などの活動をすることもおすすめです。



### お酒

#### 適量を心がけ、メタボや 肝臓の病気を防ぐ

- お酒の量を見直す
- 飲酒量を記録して「見える化」をする
- 休肝日を設ける
- 食事をしながら飲む
- 水やお酒を交互に飲む



### タバコ

#### 禁煙にチャレンジ



タバコは自分だけではなく、周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。今すぐ禁煙を！

#### 加熱式タバコなら大丈夫？

加熱式タバコにも、ニコチンや発がん性物質など多くの有害物質を含まれます。健康を守るためには禁煙が一番です。

### 睡眠・休養

#### 生活リズムを整えて、質のよい睡眠を



- 朝**・起きる時間を一定にする  
・朝食をとる

- 昼**・昼食後に散歩などからだを動かす  
・日中の眠気は短時間の昼寝で解消



- 夜**・寝る前はスマホやPCの使用を控える  
・ストレッチなどでリラックス  
・寝る前の飲酒やカフェイン摂取は控える

## Step3

## 毎年健診を受け、「健康サイクル」をつづける



健康診断は受けるだけでなく、受けた後が大切です。

毎年、健康診断を受け、健康サイクルを続けていきましょう。

