

健診を
受けたあと

再検査・精密検査を受けてますか？



健診を受けたあとに「要再検査」「要精密検査」などの結果をもらっても放置している人が多いようです。これでは、せっかく健診を受けた意味がありません。健診結果をしっかり受け止めて、再検査などを受診したり生活習慣改善などの行動につなげていくことが大切です。

「要再検査」のお知らせをもらった！

自覚症状が
なくても
必ず受けよう

今回の検査だけでは一時的なものなのか、問題があるのか、判別できないため、もう一度同じ検査を行う必要がある状況です。「自覚症状がないから」と放置しては手遅れになることもあります。念のためもう一度検査を受けましょう。



「要精密検査」のお知らせをもらった！

勇気を出して
受診しよう

治療が必要な病気が隠れているかどうか確認するために、より詳しい検査が必要な状況です。精密検査の結果、何もなければひと安心、問題があっても早めに治療が始められます。ぜひ受診しましょう。



「要治療」のお知らせをもらった！

すぐに治療を
開始しよう

脂質異常や高血圧を放置する人が多くなっています。要治療の健診結果や健保組合からの受診勧奨のお知らせをもらったなら、必ず医療機関を受診しましょう。早めに治療に取り組みば重症化を防ぐことができますし、軽症の場合は薬を飲まなくても済むこともあります。



「保健指導のお知らせ」は健康力アップのチャンス

今回の健診で異常値があったものの、生活習慣の改善で病気を予防できる状況です。保健指導では、あなたのライフスタイルにあった無理のない改善法を、保健師等がアドバイスしてくれます。健康力アップのチャンスなので、積極的に受けましょう。

治療を中断している人は一刻も早く再開を

何らかの理由で通院を中断してしまった人は、とても危険な状況です。場合によっては、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こしかねません。治療の再開が早いほど、身体的・経済的負担も軽く済みますので、思い切って、もう一度通院を始めましょう。

基準値内でも油断は禁物

基準値内でも数値が年々悪化している場合は、喫煙、お酒の飲みすぎ、夜遅くのドカ食い、塩分のとりすぎ、運動不足など、よくない生活習慣を見直す必要があります。異常値となる前に食い止めにしましょう。