

3月度 衛生対策: 健診の活用方法

何気なく受けている健康診断も、少し見方を変えて日常生活に活用すればその価値は倍増します。
今年の健診をかしこく受けて、あなたの健康づくりに役立てましょう。

健診前日

・暴飲暴食を避けて、激しい運動をしない

→検査結果の一時的な悪化が防げ、本来なら必要ない2次検査を受けなくて済みます。



健診当日

・食事や移動直後に受診しない

→食事によって中性脂肪が高くなったり、激しく動く事によって血圧が一時的に高くなっている場合があります。できるだけ健診の6時間前までに食事を済ませ安静にしてから受けましょう。

健診後

・2次検査の指示があれば必ず受ける

→健診は疑わしい部分があるかないかを判断するものです。病気かどうかは、更に詳しい検査を受けないと判断できません。放置せず、必ず受診しましょう。

・健診結果は保存する

→その時の状態だけでなく、結果を経年で比較する事で傾向がわかり、病気の早期発見につながる事もあります。

がん検診も受けましょう

会社で受ける健診には、通常がん検診は含まれていません。40歳以上(女性の子宮がんは20歳以上)になれば、お住まいの自治体でがん検診を受けることができます。
今は、早期発見できればほぼ完治が望めるがん(大腸がんや乳がんなど)もありますので、むやみに怖がらず積極的に受けましょう。

健診で異常がない＝健康、
というわけではありません。
体調に変化を感じられる時は、
早めに受診してください。

