



「健康コラム」

病気と予防のお話し ～JCHO 船橋中央病院から～

第25回 健康診断結果の見方について

健康管理センター 看護師一同

皆さま、こんにちは。JCHO 船橋中央病院 健康管理センター看護師です。

前回に引き続き、健康診断結果（以下、健診結果）の見方についてお話しします。

健診結果が届きましたら、是非、早めに目を通してください。

健診結果の表記は施設によって異なりますが、大きく分けて四つに分類されます。

- ①要治療・要受診
- ②要検査・精密検査
- ③軽度の異常・経過観察
- ④異常なし

「①要治療・要受診」の場合は、治療が必要な状態です。速やかに医療機関を受診してください。受診する際は健診結果を持参しましょう。

「②要検査・精密検査」の場合は、病気を発症するリスクが高い状態ということです。そのまま放置すると、どんどん悪化して病気を発症してしまうおそれがあります。医療機関で検査を受けましょう。

「③軽度の異常・経過観察」の場合は、「異常なし」に近づくように日常生活を見直す必要があります。『食生活や運動習慣の改善』、『適切な睡眠、休養をとる』、『禁煙や、飲酒の制限』などの生活習慣の改善目標を立てて実践していきましょう。

「④異常なし」の場合は、ひとまず健康状態に大きな問題はないと考えられます。油断せず、このまま健康的な生活習慣を維持していくようにしてください。

「健診」は、ただ病気があるかどうかを調べるだけでなく、普段の生活習慣に問題がないかを振り返る機会でもあります。日ごろの健康管理にお役立てください。健康診断をご希望の方は、是非、当センターを御利用ください。どうか、ご自身を大切に健やかに過ごして下さい。