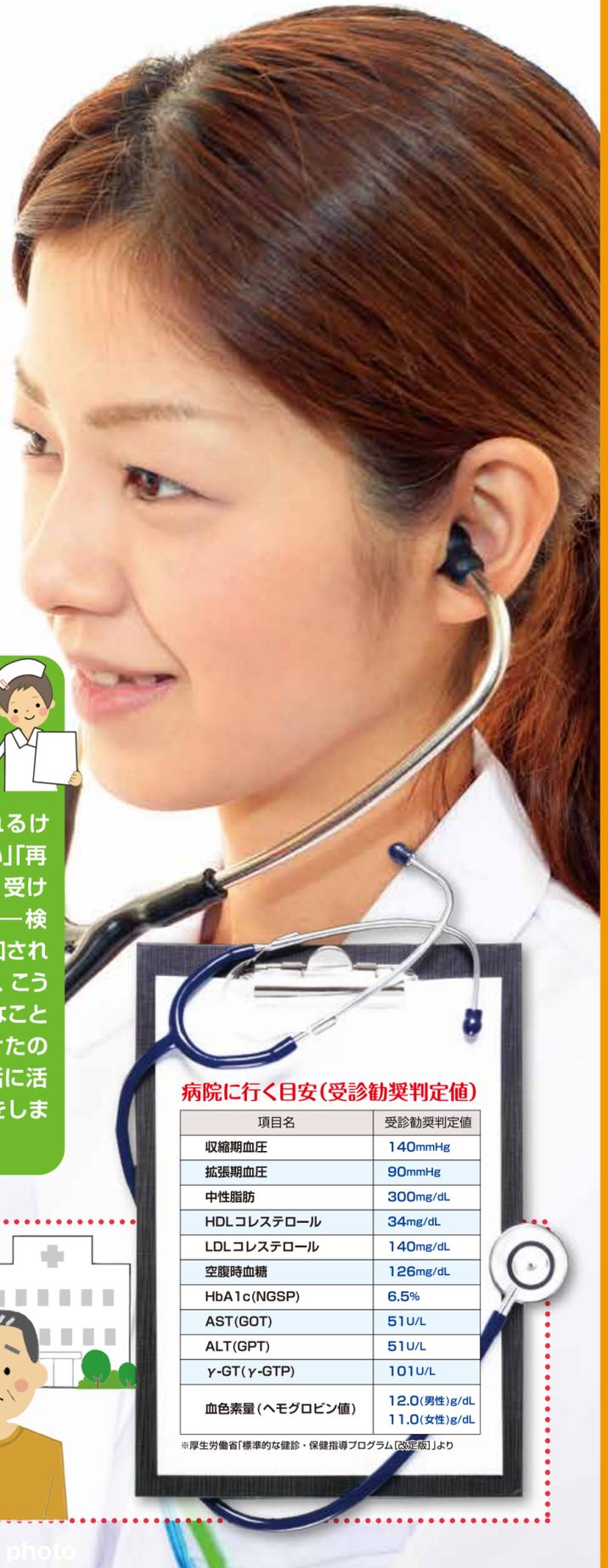


# 健診の結果を 上手に活かそう

毎年行われる健康診断(健診)は、ただ受けるだけでは意味がありません。健診の結果をしっかりと見直し、自分の体のウイークポイントを知り、毎日の生活改善に活かすようにしましょう。

監修：東海大学医学部健康管理学非常勤教授 ひらつか生活習慣病透析クリニック院長 医学博士 本間 康彦



## 健診前は 普段どおりの 生活を



毎日飲むお酒を健診前の数日間だけ控えるなど、1週間だけ規則正しい生活をして、健診を受ける人がいます。それでは、健診結果に普段の生活が反映されません。そのような場合、結果が正常であっても、実は異常ということもあります。普段どおりの生活をして受診することで、本来の異常を発見することが大切です。

## 検査数値は 経年で 比較する



健診結果は1回分だけでなく、年ごとに経過を追って数値の変化を見ていくことが大切です。たとえ今回の数値が悪くても、前年に比べて良くなっているのであれば改善しているといえますし、逆に今回の数値が基準値内であっても、前年に比べて悪くなっているのであれば、要注意といえます。

## 所見や アドバイスに 従ってみる



「毎年、要注意と書かれるけど、具合はどれも悪くない」「再検査と書かれているけど、受けなくても大丈夫だろう」——検査結果の数値とともに通知される所見やアドバイスに対し、こうした反応が多いのは残念なことです。せっかく健診を受けたのであれば、その結果を生活に活かして異常をなくす努力をしましょう。

## 「病院に行かない」は **危険** です

健診の検査項目には、それぞれ「受診勧奨値」という基準が設けられており、医療機関(かかりつけ医)への受診を勧めています。ところが、こうした「病院へ行く目安を超えています」と記した通知が来て、「時間がない」「面倒くさい」「病院が苦手」などの理由で、病院に行かない人がみられます。そもそも健診は、病気の早期発見、早期治療につなげるために行うもの。そして、自分の体をチェックし、見直す絶好の機会です。とくに、がんや心臓病、脳血管障害、糖尿病などの生活習慣病のリスクを下げるためにも、右表などを参考にし、該当する人は、病院に行くようにしてください。



### 病院に行く目安(受診勧奨判定値)

項目名	受診勧奨判定値
収縮期血圧	140mmHg
拡張期血圧	90mmHg
中性脂肪	300mg/dL
HDLコレステロール	34mg/dL
LDLコレステロール	140mg/dL
空腹時血糖	126mg/dL
HbA1c(NGSP)	6.5%
AST(GOT)	51U/L
ALT(GPT)	51U/L
γ-GT(γ-GTP)	101U/L
血色素量(ヘモグロビン値)	12.0(男性)g/dL 11.0(女性)g/dL

\*厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(改定版)」より

## けんぽお知らせ板

## 業務上災害・通勤災害に健康保険は使えない!使わない!

次のケースは労災保険(労働者災害補償保険)での受診になります。詳しくは最寄りの労働基準監督署にお問合せください。

### 業務中の 病気やケガ

仕事の準備や片付け、作業中のケガ

出張、営業(外勤)中のケガ※1

就業時間中にトイレに行く等の生理的行為の際のケガ

仕事を終えて更衣室に行く途中の階段での転倒等によるケガ

### 通勤中の 病気やケガ

自宅マンションの共用部分の通路や階段、路上、駅の階段での転倒等によるケガ※2

出勤途中の電車の乗降時にドアに指をはさまれる等のケガ

日常生活上必要な行為(病院での受診、スーパーでの買い物等)の後、通勤経路に戻ってからのケガ※3

### 労災Q&A

労災保険対応の医療機関等が近くにない時は?

医療費の全額(10割)をいったん立て替え払いし、すみやかに職場の担当者に申し出て、労災保険へ請求してください。労災保険対応の医療機関等の窓口で労働災害に該当する旨を伝えた場合は自己負担なしで受診することができます。

作業中にケガをしたが、軽傷なので健康保険を提示して受診してしまったら?

ケガの程度に関わらず健康保険での受診はできません。健康保険から労災保険への切り替え手続きが必要となります。すみやかに職場の担当者に申し出て、健保組合にもご連絡ください。

**傷病原因の照会について** 適正な保険給付を行うため、外傷性疾患について文書にて負傷原因を確認させていただく場合がありますので、提出のご協力をお願いします。

海空運健康保険組合 TEL 03-3271-7524