健診を受けたあと

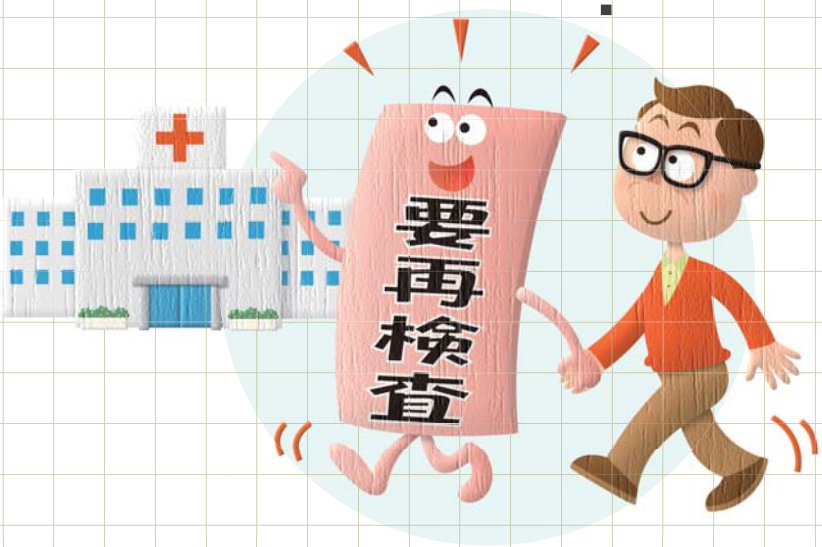
再検査・精密検査を受けてますか？

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」と放置してい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。



「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ことが必要です。異常値となる前に食い止めましょう。

あなたのご家族は健診を受けていますか？

職場の健診を受けられる組合員と比べ、ご家族の健診受診率は高くありません。生活習慣病の多くは自覚症状なく進行し、気づいたときには手遅れということもあります。当国保組合では、ご家族の健診について費用補助を行っています。とくに40歳以上の方は必ず健診を受け、結果判定に従いましょう。

「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。

精密検査の受診率の低さが問題に！

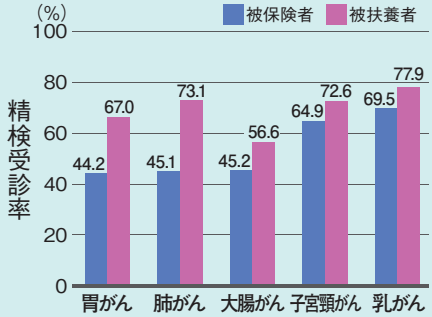
例えば がん検診では

健保組合の被保険者の精密検査受診率が50%以下の項目も

厚生労働省が、全国の健保組合を対象に実施したがん検診実態調査では、がん検診で「要精密検査」となった人の精密検査受診率が低いことがわかりました。被扶養者（家庭の奥様等）より被保険者の方が低いことから、とくに男性が精密検査を受けない傾向にあるとみられます。がん以外の病気に関する精密検査でも同じ状況にあり、精密検査の受診率向上が今後の課題となっています。

■がん検診の精密検査受診率

（平成26年度、健保組合）



「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受診勧奨のお知らせをもらったら、必ず医療機関を受診しましょう。早めに治療に取り組め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。