

安全衛生活動

R7.8月号

日差しも強く暑さが厳しい時期ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？ 春に受診した健康診断結果が、お手元に届いている頃だと思います。今月の安全衛生管理月間のテーマは、『健康診断結果の活用』について、取り上げたいと思います。

《健康診断結果の活用》

1. 検査項目ごとに、検査数値の経年変化を確認

→各検査項目の数値が過去からどのように推移しているかをチェックして、自分のからだの変化を確認しましょう。また健診結果はファイルに綴じるなどして保管しておきましょう。

2. 動脈硬化リスクの重複を確認

→検査項目1つずつ見るだけでなく、複合的に検査項目の結果をみて、肥満・高血圧・脂質異常・高血糖などの動脈硬化リスクが重複していないかもチェックしましょう。

3. 検査数値の原因を自分なりに振り返る

→検査結果がよかった人もよくなかった人も、なぜよかったのか、なぜ悪かったのかの原因を自分の生活習慣から見つけましょう。悪かった人はそれを改善し、よかった人はそれを継続するよう心がけましょう。

4. 生活習慣の改善成果をみる目安になる

→これまでの努力の効果を確認し、あらためて医師や保健師等に相談するきっかけになります。

5. 早期発見、早期治療のチャンス

→要精密、要治療と診断された方は、なるべく早く医療機関へ受診しましょう。

作成者：河村 広子