

健診結果、ちゃんと活かせていますか？

異常なし と 要再検査 の本当の意味

春は新生活のスタートであり、健康診断の季節でもあります。皆さまの手元に届いた「健診結果」。パッと見て「A判定だった、よかった」「D判定があった…大丈夫かな？」と一喜一憂したあと、そのまま引き出しの奥に眠っていませんか？実は健診は、受けることよりも「受けた後」が大切です。今回は健診結果の見方と、正しい対応のポイントをわかりやすく解説します。



健康診断の結果を活かそう！

健診の「アルファベット判定」ってどういう意味？

結果のアルファベットは、今のあなたの体からの大切なサインです。

A判定



異常なし

今のところ問題ありません。
今の生活習慣を続けていきましょう。

B判定



軽度異常

すぐに治療が必要ではありませんが、生活習慣を見直すチャンスです。

C判定



要経過観察

数ヶ月～1年以内に必ず再検査を受けましょう。

D判定



要再検査・要医療

詳しい検査や治療が必要です。症状がなくても放置しないことが大切です。

※健診の判定区分（A～Eなど）は実施施設ごとに基準が設定されています。

「要治療」「要精密検査」などに該当するアルファベットは施設により異なるため、必ずご自身の健診結果票の記載内容をご確認ください。

こんな健診の受け方 していませんか？

一つでも当てはまった方は
裏面もぜひご覧ください。

- 「要再検査」があったけど、痛くないから病院に行っていない
- 去年も「C」だったから、今年も「C」で大丈夫と思っている
- 健診の前日だけ食事を減らしたりお酒を控えたりする
- 健診結果をどこにしまったか分からない





健診結果は、未来の自分への「作戦会議の資料」です

おかげさまで当クリニックは、この4月で開院2周年を迎えました。地域の皆さまに心より感謝申し上げます。

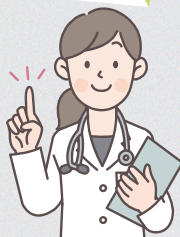
さて、健診結果を見るときポイントですが、これは学校の「通知表」というより未来の健康を守るための「作戦会議の資料」だと考えてみてください。

「異常なし」でも数値が少しずつ上がっていることがありますし、「要再検査」は早期発見のチャンスです。

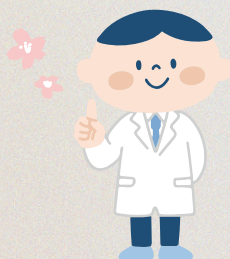
健診結果をきっかけに、一緒に健康づくりの作戦を立てていきましょう。



健診結果のご相談、お任せください



「要再検査と言われたけどどの科に行けばいいの？」
「この数値、どうすればいいの？」
そんな時は**健診結果の紙をそのままお持ちください。**

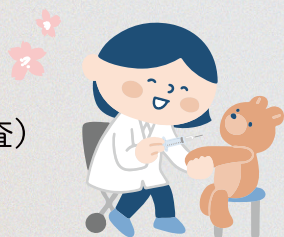


当院では
✔ 数値のわかりやすい解説
✔ 生活習慣のアドバイス
✔ 必要に応じたお薬の処方を行っています。

また

- ✔ 血液検査
- ✔ エコー検査(超音波検査)
- ✔ 心電図

などの再検査も可能です。



開院2周年を迎え、これからも岡崎市の皆さまの身近なかかりつけ医として健康づくりをお手伝いしていきます。お気軽にご相談ください。

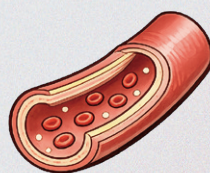
1 「異常なし(A判定)」でも油断できない理由

健診の基準値は健康な人の平均値から作られています。
例えば、去年の血圧:110 今年の血圧:125
この場合、基準値内なので「A判定」になることもあります。
しかし実際には確実に血圧は上昇しています。
大切なのは点(今年の結果)ではなく線(数年間の変化)で見ることです。

2 なぜ「要再検査」を放置してはいけないの?

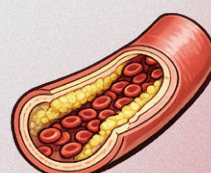
高血圧 高コレステロール 高血糖

これらの生活習慣病の多くは症状がほとんどありません。
痛みも苦しさもないまま血管は少しずつ傷つき硬くなり(動脈硬化)
ある日突然 **心筋梗塞** **脳卒中** といった病気を起こすことがあります。
だからこそ「**要再検査**」= **悪い知らせ** ではなく
「**手遅れになる前に見つかったサイン**」なのです。



健康な血管

血液がスムーズに流れる



動脈硬化の血管

壁が厚くなり詰まりかけている



健診で「異常」を指摘された人のうち実際に医療機関を受診する人は約半数しかいないと言われています。
大切なのは放置せず、まず医師に相談することです。

新人紹介



職種 医療事務

性格 明るく真面目です

趣味 旅行

年3回以上は海外に行くことを目標にしています!

特技 効率よく物事を進める

一言メッセージ

昨年12月に入職いたしました。
患者様に安心してご受診していただけるよう1人ひとりに寄り添った丁寧な対応を心がけてまいります。



次号予告
(5月号)

血圧、家では測っていますか?
～健診血圧と家庭血圧の違い～



しきファミリークリニック

Shiki family clinic



公式 SNS も更新中!



Instagram



〒444-0833 愛知県岡崎市柱曙 1-10-15

お問い合わせ **0564-58-1361**

ご予約 **050-5527-4038**

WEB 予約



LINE 予約

