

健診結果を活かして健康に!



健診? 検診? “けんしん”って何だろう?

正しいと思うものに○をつけてみましょう

- Q 1** 「健診」と「検診」は同じものである
- Q 2** 健診結果が届いたら異常があるか
見るだけでよい
- Q 3** 健診は毎年受けることが大事

Q 1の答え ✖

「**健診**」は健康かどうか、病気の危険があるかをみること。

「**検診**」はある特定の病気(がんなど)にかかっているか検査・診断すること。

Q 2の答え ✖

健診の目的は、生活習慣を見直し、問題があった場合に改善することです。結果を放っておかず、日頃からの健康管理に役立てましょう。

Q 3の答え ○

健診を定期的に行うことで、体のちょっとした変化に早めに気づくことができます。生活習慣病を予防するためにも、毎年受診しましょう。

「**健診**」は、生活習慣を見直してこそ、
受ける価値があります。



厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」を参考に作成

健診も

検診も

受けた後が大事です!



1 結果を読み解こう

健診

健康状態

を調べる

検診

病気

を見つける

異常なし

今後も適切な生活習慣を保ち、1年に1回程度は健診を受けましょう。

今後も定期的に検診を受けましょう。

※気になる症状がある場合は、検診とは別に受診が必要です。

要経過観察
要再検査

生活習慣の改善に取り組むと共に、必要な検査などを受けましょう。

指示に従って、必要な再検査を受けましょう。

要精密検査

早急に詳しい検査が必要です。指示に従い、必ず検査を受けましょう。

病気と決まったわけではありませんが、重大な病気が隠れている可能性もあります。早急に検査を受けましょう。

要医療
要治療

早急に医療機関を受診し、必要な治療を受けてください。

早急に医療機関を受診し、必要な治療を受けてください。

生活習慣の改善

厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」を参考に作成

2 生活習慣改善に取り組もう

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

～健康寿命の延伸～

厚生労働省「健康増進普及月間 統一標語」

健診を無駄にしない!

日本は健診を受ける機会に恵まれています。しかし、受けっぱなしで、その後の生活習慣改善に活かさないと、OECD(経済協力開発機構)が指摘するように、費用に見合うだけの効果があるのか疑問が生じます。健診は、受けることをゴールとせず、健康づくりの手段として役立てましょう。