

身体と向き合うチャンス
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



身体と向き合うチャンス
健診結果を活かして健康に！

Q 1 「健診」と「検診」は同じものである

Q 1 の答え **×**



■ 「健診」

健康かどうか、病気の危険があるかを確認すること。

■ 「検診」

ある特定の病気（がんなど）にかかっていないか検査・診断すること。

身体と向き合うチャンス
健診結果を活かして健康に！

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 2の答え X



- 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。

**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。**

身体と向き合うチャンス
健診結果を活かして健康に！

Q 3 健診は毎年受けることが大事

Q 3の答え



- 健診を定期的に受けることで、
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。

身体と向き合うチャンス
健診結果を活かして健康に！

健診は、
生活習慣を見直してこそ、
受ける価値があります。



身体と向き合うチャンス
健診結果を活かして健康に！

健診も 検診も
受けた後が大事です！

健診・検診を受けた後、
どう行動していくべきか考えてみましょう

身体と向き合うチャンス
健診結果を活かして健康に！

1

結果を読み解こう



身体と向き合うチャンス 健診結果を活かして健康に！

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

身体と向き合うチャンス
健診結果を活かして健康に！

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～

身体と向き合うチャンス
健診結果を活かして健康に！

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
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に、健康づくりの手段として役立てましょう。