

健診は受診だけで終わらせず、
結果から自分のからだの状態を
知って生活習慣の改善に生かす
ことが大切です。

ご家族にも受診をすすめ、一緒
に結果をチェックしましょう。

「要再検査」
「要精密検査」「要治療」
の項目があった！

必ず医療機関を受診しよう！

自覚症状がなくても病気が進行している可
能性があるので、放置は危険です。
早期であれば、治療が軽く済み、身体的・
経済的な負担を軽減できます。

要再検査 数値に異常あり

要精密検査 病気の疑いあり

要治療 早急に治療が必要

数値が基準値ギリギリ
または
基準値内だけど悪化している

生活習慣を振り返ってみよう！

とくに血糖、血圧、脂質の数値が高いと、太っ
ていなくても、将来脳卒中や心筋梗塞になる
おそれが。肥満の方は減量するなど、生活改
善に努めましょう。体重の3～4%を減らすだ
けで、数値は改善していきます。

「特定保健指導」の
通知をもらった！

プロの指導で
生活習慣改善のチャンス！

メタボリックシンドロームのリスク
がある人を対象に、医師や保健
師、管理栄養士等のプロが生活習
慣を改善するサポートをします。

健診は
結果が大事！

おじや...

健診結果の
お知らせ

たべちゃダメ!!

やってみよう！

生活習慣改善のポイント

- お酒は適量におさえる
- 野菜や汁物→主菜→主食の
順番で食べる
- 夕飯が遅くなるときは夕方に
炭水化物、夜はサラダやスープにする
- 1日10分いつもより多く
からだを動かす
- 禁煙する

けんぽお知らせ板