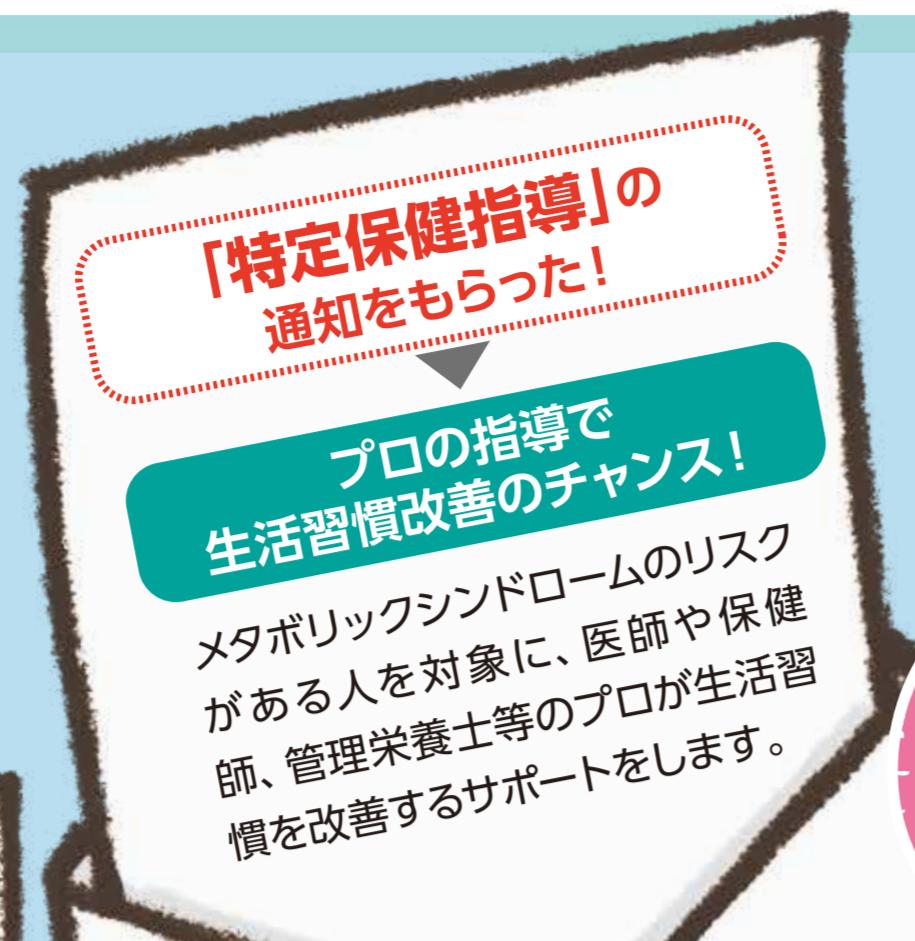


健診は受診だけで終わらせず、結果から自分のからだの状態を知つて生活習慣の改善に生かすことが大切です。ご家族にも受診をすすめ、一緒に結果をチェックしましょう。



# 健診は結果が大事!

「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、太っているなくても、将来脳卒中や心筋梗塞になるおそれがある。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。



## けんぽお知らせ板