

必ず受診

要治療・要精密検査

NO!
受診控え

健診結果を確認

病院を受診



医療機関受診のご案内

| 種別 | 時期 | 備考 |
|--------|--------|--|
| 要治療 | なるべく早く | 異常値が出ており、 治療が必要 です。できるだけ早く病院を受診してください。 |
| 要精密検査 | なるべく早く | 病気の疑い があり、病気の有無・治療の必要性を判断するために詳しい検査が必要です。 |
| 要再検査 | なるべく早く | 健診結果が一時的なものか、本当に異常があるのかを判断するための検査です。 |
| 特定保健指導 | 通知に従う | メタボのリスクが高い方を対象とした、保健師等のプロによるサポート。 ご利用は無料! |

【がん検診に関するご注意】 コロナ禍でのがん検診受診控えの影響により、「進行がん」の状態で発見されるケースが増えています。受診の先延ばしは大変危険ですので、昨年度未受診の方は、今年度は必ず受診し、**「要精密検査」と判定された場合は、必ず医療機関を受診してください。**



基準値内でも
悪化している項目がある方

生活習慣改善

来年の健診

基準値内であっても、徐々に悪くなっている項目がある場合は、病気に発展する可能性があるため、生活習慣の見直しを。そして、次回の健診で数値を確認しましょう。

見直したい
ポイント

- タバコ
- 朝食抜き
- 運動不足
- お酒の飲みすぎ
- 極端なダイエット
- 塩分のとりすぎ
- 夜遅くのドカ食い
- 甘いもののとりすぎ
- 栄養バランスの偏った食事 など

けんぽお知らせ板