

# おろしまち保健室だより Vol. 20

令和3年7月号

## 健康診断「受けっぱなし」はもったいない！

年1回の健康診断。大きな病気がなければそれで安心し、「おしまい」となっていないですか？健康診断は受診するだけでなく、生活習慣の改善や、病気の早期発見、早期治療につなげていくことが重要です。

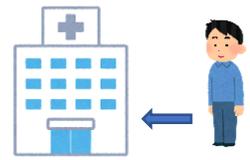
### < 健診結果が届いたら、ここを確認！ >

#### 1. 要精密検査、要治療の項目はありませんか？

要医療(要精密検査、要治療)と診断された方は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

「忙しい」「いつもこのぐらいだから大丈夫」「病気と言われたらと思うとこわい」など、様々な理由から気が進まないこともあるかと思いますが、受診をすると次のようなメリットがあります。

- 検査や診察を受けることで、現在の健康状態をより詳しく正確に知ることができる。
- 病気にならない、あるいは重症化しないための生活改善について、医師などの専門家に相談をすることができます。
- 早期発見で、病気がすすむ前に、適切な治療につなげることができる。



当組合では指定医療機関での精密検査を無料で実施しています。詳しくは3月にお送りしております案内またはHPをご覧ください。

※なお、仙台卸商健康保険組合では、健診の結果「血圧」「血糖」の項目で「要医療」に相当する方に、医療機関の受診をお勧めする「受診勧奨通知」をお送りしております。受診勧奨通知がお手元に届いた方は、高血圧や糖尿病ではないかどうかの確認や、心筋梗塞や脳卒中、腎不全などの生活習慣病予防のためにも、早めに受診をしていただくようお願いいたします。

#### 2. 以前と比べて、検査結果の数値に変化はありませんか？

特に異常が見られなかった場合も、健診結果を保管しておき、検査結果の数値がどのように推移しているかを毎年チェックしましょう。自分の体の変化や、生活習慣改善の必要性など、いち早く気づくことができます。

今年も良好!



### 3. 生活習慣の改善が必要と思われる項目はありませんか？

検査の結果を踏まえて、よい結果が出た人や、結果が改善した人は、どのような取り組みがよかったのかを確認し、今後も続けていきましょう。また、あまり結果が良くなかった場合は、その要因が生活習慣の中にあるかどうかを振り返り、ぜひ改善につなげてください。

健診機関によっては、健診結果に日常生活改善のアドバイスが記載されていますので、ぜひご活用ください。

#### <さて、最近の健診結果はどうでしたか？>



健康診断は、生活習慣と健康について振り返るよい機会となります。結果を上手に活用し、元気な毎日を過ごしましょう。

#### 【今後のおろしまち保健室】

令和3年9月16日(木) / 11月18日(木)  
13:30~17:00 卸町会館3階 第3会議室  
予約不要：直接会場へお越しください。

健康について日頃の不安・悩みを気軽にご相談ください。

仙台卸商健康保険組合：984-0015 宮城県仙台市若林区卸町 2-9-5 TEL：022-235-5896  
おろしまち保健室（保健師）：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp