



環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 11 月号 Vol.169

みなさん、健診お疲れさまでした。今年も“異常なし!安心だ!”と思って、そのまま結果を引き出しにしまい込んでいませんか?実はこの考え方こそが、将来の健康リスクを見逃しているかもしれません。今回のテーマは「健康診断の結果の見方と活かし方」です。

ポイント1：判定と基準値との差を確認する

健康診断の結果には「判定区分」があります。(神戸健診クリニックでは1~6の数字で判定) 機関により細かい内容は異なるものの、主に以下のように分けられます。

- 1 判定:問題なし!このまま健康をキープしよう ✨
- 2 判定:ちょっと気になるけど、すぐに心配する必要はなし。生活習慣を見直してみよう!
- 3 判定:再検査や生活改善が必要かも。放置せず、早めに対応を!
- 5 判定:治療が必要な可能性あり。まずは医療機関で精密検査を受けてください。



異常が指摘されやすい項目と見方

項目	基準値	異常の意味	対応の目安
BMI	18.5~24.9	高値:肥満傾向	食事・運動改善
血圧	~129/84	高値:高血圧の可能性	医師相談
血糖値	~110mg/dL	高値:糖尿病リスク	再検査/生活改善
LDL コレステロール	~120mg/dL	高値:動脈硬化リスク	食事改善
γ-GTP	~50IU/L	高値:肝機能障害	禁酒/医師相談
尿酸	~7.0	高値:痛風や腎疾患のリスク	食事・運動改善

～ 基準値とは ～

一般的に健康とされている人々の検査データの95%が含まれる範囲を統計的に算出した値で、信頼度が非常に高い数値と言えます。

ポイント2：経年の変化を確認する

過去2~3年程度の検査結果の数値の変化と基準値を組み合わせながら確認することにより、『基準値内の中で数値が上がって(下がって)きている』や『〇年前に基準値の上限を超えたが、△年前からは基準値内の数値に戻った』などの情報を得ることができます。そのうえで自身の生活習慣を振り返り、「甘いものを減らしたことが良かったのか?」「運動の習慣が減ったからかな?」など、「なぜこの結果になったのか」を考えることは自身の健康をコントロールする能力に直結します。

「点」で見るのではなく「線」で捉えることが大切です!



今日からできる生活改善のステップ!

「改善しなきゃ…」と思っても、動き出さなければ変わりません。大切なのは“小さく始めて、習慣化する”ことです。

【食事面】

- ・ 腹八分
- ・ 揚げ物を週3回→週1回に
- ・ 野菜を最初に食べる「ベジファースト」を実践

【運動面】

- ・ エスカレーターではなく階段を選ぶ
- ・ 1日10分のウォーキングを昼休みに取り入れる
- ・ 通勤を一駅手前で降りて歩く

【睡眠・ストレス面】

- ・ 平日・休日で寝る時間を大きくずらさない
- ・ 仕事の合間に1分でも深呼吸をする
- ・ 寝る前にスマホを手放し、入眠をスムーズに



健診結果で「再検査」や「精密検査」が必要と言われると、不安になる方も多いですが、適切に対応することで健康を守る第一歩となります。重要なのは、結果を放せず、迅速に対応することです!

自己解釈したり情報に踊らされたりせず、必ず専門医に相談し、再検査や精密検査を受けましょう!

★保健指導を活用しましょう

再検査に抵抗がある場合は、保健指導の先生に相談してください。健康診断の結果に関係なく、気になることがある場合も、是非、保健指導をご利用ください。

「1つでいいから続ける」ことが、未来を大きく変えます。