

新しい年度が始まり一ヶ月が過ぎました。  
会社にお勤めの方は企業検診のお知らせが回ってきたのではないのでしょうか？  
既に4月に行った会社はそろそろ結果が返ってきているところです。  
また、任意での検査を受診することもできますので企業検診の対象でない方でも可能な限り受診しておきたいところです。

#### ★健康診断の結果はいかがでしたか？

健康診断は受けたら受けっぱなしではなく、帰ってきた検査結果をよく確認しましょう。

##### ●異常なし

特に異常がなければ一安心です。  
ただし数回分の結果を比較して、数値が変化している箇所が無いかなどは確認をしておきましょうね。

##### ●経過観察

少し気になる検査数値だけけれども、特に大きな異常は見当たらない場合には、「経過観察」という結果になります。この場合も、「異常なし」と同様、基本的には心配ありません。

ただし喫煙、飲酒、過食など改善可能な生活習慣があるのなら、積極的に取り組んでみましょう。

##### ●再検査・要精密検査

再検査が必要という結果の場合は、早急に指示に従って医療機関を受診してください。自覚症状が無かったり、受診結果を怖がることで先延ばしにしてしまう方が多くいらっしゃると思いますが、その気持ちをぐっとこらえてください。症状が無いときに受け、怪しい結果は減していくのが健康診断です。このことをしっかりと心に留めて、医療機関の早期受診をおすすめします。



#### ★生活改善の契機にしましょう！

自分の健康を見直す機会にもなる健康診断。  
運動不足かな？食べ過ぎ・飲み過ぎかな？と思い当たる節があれば、改善できるか考えてみましょう。  
休日だけではなく、通勤・通学や家事の時間でもできることはあるはずですよ。

