



## 目指すは「名人」 ～あなたの健診活用度は？～

健康診断を受けて結果が届いたとき、あなたの対応はどれに近いですか？

- ①封を開けていない。またはコメント欄だけ見る(数値は見ない)。
- ②数値も見るがよくわからないままにしている。
- ③数値の意味に気付いて、まずいなど感じることがある。
- ④数値の意味を理解して、生活改善に取り組んでいる。
- ⑤普段の生活改善の効果を健診で確認している。

あなたの健診活用レベルは、

- ①入門前
- ②見習い
- ③駆け出し
- ④一人前
- ⑤名人

といったところでしょうか。会社勤めの方は法律の規定に基づき年1回以上、経営者の方も自らの健康を考え年1回は健診を受けておられると思います。学校を卒業してから定年までとしても、生涯で40回以上の健診を受けることになるのですが、もしも①②③の対応にとどまっているのなら、時間とお金をか

けて受診している価値が十分にあるとはいえません。

### 「その後」があつての健診効果

すべての健診は、病気の早期発見・早期治療と、予防、生涯にわたる健康増進の自主的な努力を促すために行われています。これは健診を受けるだけでは達成されません。異常があれば精密検査を受け、必要があれば治療を受ける。将来の病気のリスクがあれば、生活改善で病気の予防をする。健診結果に応じたあなたの「行動」があつてはじめて、その結果が意味を持つこととなります。

職場の健診では、健診後に「医療上の措置」

や「就業上の措置」があります。これらを適切に行うことで、労働災害の予防と、その人に応じた働き方の継続、ひいては事業の安定をはかろうとしています。これも健診後の適切な措置が行われてはじめて、その目的が達成されます。

「健診を受ける」ことはわかりやすく、体に良いことをしている気になります。しかし、健診を受けるだけでは健康にはなりません。

ん。高額で高級で最新の人間ドックを受けても、「異常なし」だった時に一時の安心感を得られたとしても、受けっぱなしでは健康への効果は得られません。健診を受けることは目的ではなく、健康管理のスタートラインに立つことだと思ってください。

今年度の健診では、結果をしっかりと見て、必要なら医療機関を受診し、生活へのフィードバックをかけていきましょう。まずは「一人前」、目指すは「名人」です。見方がわからないときは、主治医や健診機関の相談窓口へお問い合わせください。

一般財団法人 京都予防医学センター  
健康づくりセンター 健康推進係

阿部 圭子

