

## 健康診断を受けましょう

5月は新生活の疲れや緊張の緩みから、心身共に不調が出やすい時期です。自覚症状がなくても、知らないうちにストレスを溜め込んだり、小さな不調が起きたりしていることも少なくありません。会社から案内のある健康診断やストレスチェックは、こうした変化にいち早く気付くための大切な機会です。ご自身の心身の健康を守るためにも積極的に受け、活用しましょう。

### ➤健康診断は受けた“後”が大切です

健康診断は受けること自体が目的ではなく、結果をもとに**普段の生活を見直すこと**が重要です。

- ・体重や腹囲の増加
- ・正常値の範囲内だが、血糖値や血圧の数値が上昇
- ・尿検査で1項目だけ“+”（陽性）がついた

「正常範囲内だから問題ない」、「少しの変化だから大丈夫だろう」と健診結果を放置していませんか？こうした小さな変化に気付き、早めに対策することが健康維持の第一歩です。また、従業員皆さんの健康状態の安定は日々のパフォーマンスや職場全体の生産性維持に欠かせません。

### ➤要再検査・要精密検査の診断を受けた方へ

症状が無いから、忙しいからと受診を後回しにしていますか？また、「重篤な病気だと言われたらどうしよう」と不安になり、受診を避けたいくなるお気持ちも理解できます。しかし、**早期に対応することで重症化を防ぎ**、治療に伴う業務への影響も最小限に抑えることができます。できるだけ早めに医療機関を受診しましょう。管理職の方はご自身の受診のための時間確保だけでなく、部下の皆さんに対しても健診結果を放置せず、積極的に再受診するよう朝礼や部門内会議等での声かけをお願いいたします。

### ➤よくある質問「人間ドックは受けた方がいいですか？」

A. 必須ではありませんが、**健康診断よりも人間ドックの方がより詳しく体の状態を調べることができます。**

会社で行う健康診断は、法律で定められた基本的な検査項目の検査を行います。一方、人間ドックでは大腸・胃・乳・子宮など各種がん検診や眼底検査などより多くの検査項目を含み、体の状態をより多角的に確認することができます。一方で、受診に半日～1日程度と健康診断よりも多くの時間を要することや、費用負担が発生する点には注意が必要です。なお、ご加入の健康保険組合によっては35歳または40歳以上の方を対象に費用補助制度を設けている場合がありますので、受診前にご確認下さい。

#### 健診に向けて！今日からできる健康づくり

今年度の健診を受ける日まで、無理のない範囲で生活を整えてみませんか？

- ・エスカレーターではなく、階段を利用する
- ・就寝前1時間はPC、スマホの使用を控える
- ・時間に1回は椅子から立ち上がり、デスクの周りを歩く
- ・外食の時は魚料理を選ぶ