

# ほけんだより

2024年4月号

## 健康診断を活用しよう！

新年度になりました。労働安全衛生法に基づき、従業員の皆様には年1回定期健診を受けることが義務付けられていますが、今年度の健康診断は予約されましたか？健康診断の結果が送られてきてもそのまま、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。健康診断は受けた「後」が大切です。今回は健康診断を受けられた「後」に活用できるポイントをお伝えしていきます。

### 健康診断でわかること



健康状態を確認してからだの異常を早期に発見します。健診で基準値を外れる値が出た場合、あなたのからだに何らかの異常がでている可能性があります。特に高血圧や糖尿病などの**生活習慣病は自覚症状がほとんどない**ことが多く、気付いた時には悪化していることも。



健康に働き続けるチャンスとして健診結果を活用しましょう！

### 健康診断の結果を120%活用するポイント

#### 1. 経年変化をチェック

基準内であっても経年でみると数値が悪化していることも。**点ではなく線**で変化を確認。

#### 2. リスクの重複をチェック

腹囲の異常又は肥満に加えて、血圧・脂質・血糖値のいずれかの異常が重なっていませんか？

メタボリックシンドローム（予備軍）かもしれません。**生活習慣の見直し**と、**特定保健指導**の案内を受け取られた方は面談を活用しましょう。

#### 3. 再検査や受診指示があったら受診をする

生活習慣の見直しと適切な受診で、状態の悪化を防ぎ健康に働き続けられることに繋がります。お役目柄お忙しい日々であり、自分のことは後回しにせざるを得ないこととは思いますが、あなたのからだは1つしかありません。

放置せず早めに受診しましょう。長時間の時間外労働が恒常化している、交代勤務で病院の外来と時間が合わない等の場合には職場上司に相談しましょう。

## 生活習慣の見直し

### 今日から出来る！3つの生活習慣見直しポイント

#### 食事

主菜は肉よりも  
**魚**を選ぶよう  
にする



#### 運動

今よりも**10分**  
多くからだを動  
かす



#### 睡眠

1日の始まりに  
**日光を浴び**体内  
時計をリセット

