

## 健康診断を受けましょう

平成が終わり、令和が始まりました。

新しい時代の幕開けです。

令和元年、体のメンテナンス  
「健康診断」から始めてみませんか。

### 健康診断とは

診察及び各種検査で健康状態を客観的に診断し、病気の兆候がないかどうかを調べるものです。健診・健康診査とも呼ばれています。

生活習慣病は早期には自覚症状がないことが多く、自分では健康だと思っていなくても、症状が現れた時にはすでに進行しているという病気もあります。

無症状のうちから定期的に健康診断を受診することで、病気の早期発見につながります。

生活習慣を見直し、病気の予防をするため、そして病気の早期発見・早期治療につなげるために 1 年に 1 回、定期的に健康診断を受けましょう。

### 労働安全衛生法で定められている定期健康診断は以下の項目です

#### 定期健康診断（労働安全衛生規則第 44 条）

1. 既往歴及び業務歴の調査
2. 自覚症状及び他覚症状の有無の検査
3. 身長、体重、腹囲、視力及び聴力の検査
4. 胸部エックス線検査
5. 血圧の測定
6. 貧血検査（血色素量及び赤血球数）
7. 肝機能検査（GOT、GPT、 $\gamma$ -GTP）
8. 血中脂質検査（LDL コレステロール、HDL コレステロール、血清トリグリセリド）
9. 血糖検査
10. 尿検査（尿中の糖及び蛋白の有無の検査）

当クリニックでは、その他人間ドックや生活習慣病健診なども実施しております。

詳しくはホームページの健康診断・人間ドックのご案内をご覧ください。

### 健康診断受診後は

健康診断は受診すれば終わりではありません。

健診結果を受け取ったら、できるだけ早く開封してすみずみまでチェックしてください。

何か不明な点があれば、健診機関に相談し、再検査や精密検査の指示があれば速やかに医療機関を受診し、診断を受けてください。

健康診断の結果は受診されたときの健康状態であって、今回の健康診断の結果が「異常なし」であったとしても、将来もずっと健康であるというわけではありません。

毎年欠かさず受診して、健康状態を確認しましょう。

### ワンポイントアドバイス

過去の健診結果は、保管していますか？

健診結果は、単年の結果に一喜一憂せず、経年的変化を見ることも大切です。

例えば、数値は、正常範囲内であっても、年々じわじわと数値が悪化している項目はありませんか？

そういった項目がある場合は、一度、ご自身の生活を振り返ってみることをお勧めします。

就職、結婚、転勤、転職など、生活に大きな変化があったタイミングで、健診結果に変化がみられることはよくあります。

過去数年の健診結果を並べて、生活スタイルの変化を振り返ってみるとよいでしょう。

たかが健康診断、されど健康診断。健診結果票の活かし方はたくさんあります。

健康診断をきっかけに、ご自身の心身の健康を見直していただけましたら幸いです。



OBP クリニック

(代表) 06-6941-8686

(外来) 06-6941-8693

(健診) 06-6941-8687

(HP) <http://www.obp-clinic.jp>

医親会

診療科目

内科（循環器・糖尿病・呼吸器・消化器・肝臓・脳循環・腎臓）、乳腺・甲状腺外科、眼科、皮膚科