

# その健康診断、受けっぱなしはもったいない!

健診結果の見方  
活かし方

地域・企業健診センター 健診看護課 杉山 莉々香

健診を受けただけで安心していませんか?

結果を見ないままでは健診の価値は十分に活かされません。

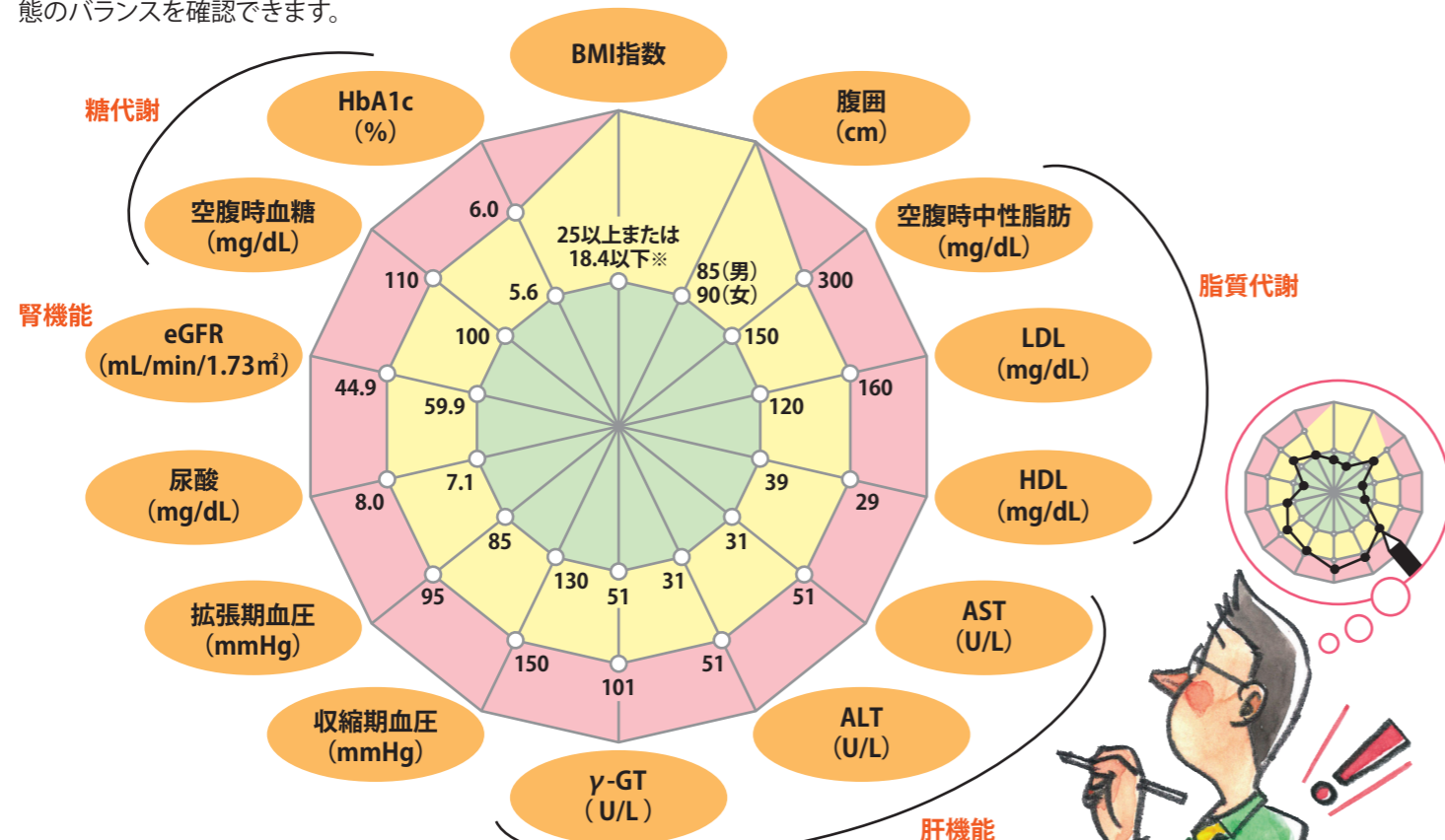
「異常なし」も「精密検査」「再検査」もどちらも大切な体からのサインです。

未来の健康は結果の見方から始まります。



## 健診結果からあなたの今の健康状態をチェック!

届いた健診結果を見て数値を確認し、下の図のどこにあてはまるか点を打った後、点と点を線でつないでみてください。あなたの健康状態が今、どのゾーンに位置しているか把握しましょう。健診結果を見える化することで、数値同士の関連や健康状態のバランスを確認できます。



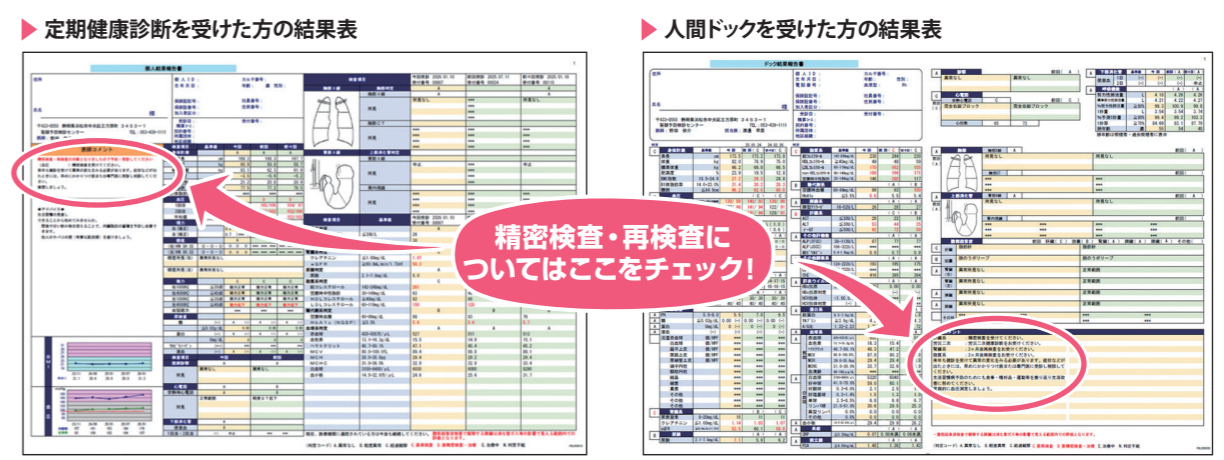
- 基準値内グリーンゾーン** 今回の検査結果は基準値内です。今の状態を維持することが大切です。
- 軽度異常イエローゾーン** 基準値をわずかに超えており、経過観察が必要です。生活習慣の見直しにより数値の改善が期待できる段階です。
- 要精密検査・治療レッドゾーン** 基準値を超えており、医療機関での精密検査や治療が必要と考えられます。早めの受診が適切な対応につながります。

2025.4聖隷の検査判定基準より。この値を基に医師が関連データや経年的変化を参考にして判定しております。  
※BMI指数は高い場合だけでなく、低い場合(やせ型)にも健康リスクがあります。

## 健診結果のココに注目!

### ① 精密検査や再検査の項目はありませんか?

該当する項目がある場合は、早期発見、早期治療につなげるチャンスです。「怖い」「面倒」と後回しにせず、早めに医療機関を受診しましょう。また、今回は異常がなかった場合も年に1回、健診で体の状態を確認することが大切です。



### ② 過去の結果と比べて、今回の数値はいかがでしたか?

過去数年間の経年変化を確認してみましょう。数値が悪化している項目や基準値を外れている項目があれば、今が生活習慣を見直すチャンスです。一方で、前年より改善している項目があれば、それは生活習慣の見直し成果につながっているサインです。

### ③ 今日から一つ、健康のために生活習慣を見直してみませんか?

数値を変えるのは、大きな決意ではなく、小さな習慣の積み重ねです。まずは一歩、踏み出してみましょう。

**例えば...**

- 忙しいとなかなか運動の時間がとれない**  
屋休みにウォーキングをしたり、テレビを見ながらその場で足踏みしたり、運動を生活の一部にすると取り組みやすくなります。今の生活にプラス10分。すきま時間を活用して、運動の時間を増やしてみませんか。
- 野菜の量が十分にとれているかわからない**  
1食の野菜量の目安は、サラダなど生野菜の場合は両手に山盛り1杯、炒め物など加熱した野菜の場合は片手に山盛り1杯です。1日で合計350g以上食べることが目標です。野菜が不足している場合は、今日から1品、おかずやサラダを加えてみましょう。



健診結果を活かすことが、あなたの健康とその先の未来も変える一歩になります