

# 健康づくりガイドの活用方法

健康は日々の積み重ねで作られます。

まずは今回の健康診断結果や今後の生活習慣ポイントについて確認しましょう。

「健康を維持するため」「もっと健康になるため」のヒントがあるかも知れません。

## STEP1

健康診断を  
受ける

## STEP4

生活の見直し・  
医療機関の受診

健康づくり  
サイクル

## STEP2

健康診断結果を  
確認する

## STEP3

健診後の  
行動がわかる

### <基準値・判定について>

健康づくりガイドの活用方法	1
基準値	2
体の部位別早わかり表	3
判定区分	4
二次検査を受けましょう	4
受診時の注意事項とおすすめる診療科	5

### <内容を確認する>

<b>【基本】</b>	<b>【消化器】</b>
診察・身体計測	6 胃エックス線検査
視力検査	6 胃内視鏡検査
聴力検査	6 胃腸検査
血圧測定	7 便潜血検査
尿検査	7 腹部超音波検査
<b>【胸部】</b>	<b>【婦人科】</b>
胸部エックス線検査	8 子宮がん検査
肺機能検査	9 乳がん検査
肺CT検査	9 <b>【その他】</b>
<b>【心臓】</b>	内臓脂肪CT検査
心電図検査	10 頸部超音波検査
心臓検査	11 骨密度検査
<b>【血液】</b>	眼底検査
肝機能検査	12 眼圧検査
肝炎ウイルス検査	13 腫瘍マーカー
腎機能検査	13 甲状腺検査
代謝系検査	13
脾機能検査	14
糖尿病検査	14
血中脂質検査	14
血液学的検査	15
血清検査	16

### <健診結果に合わせて

#### 生活改善ポイントを確認する>

検査別改善ポイント	25
バランスの良い食事をとろう	26
1日3食規則正しく食べよう	27
野菜をしっかりとろう	28
塩分を減らそう	29
適正エネルギーをとろう	30
嗜好品を上手にとろう	31
外食を上手にとろう	32
カラダを動かして毎日元気に	33
禁煙にチャレンジしてみませんか	35
セルフケアでこころを元気に	37
ぐっすり眠り、翌朝すっきり	38

あなたのペースで  
あなたらしい健康を  
育てましょう。

