

健やかに働き続けるために

健康診断は受けた後が大切です!



健康診断は、受けて終わりではありません。自分の健康状態を向上させるために、健診結果を日常生活の見直しと健康管理に役立てましょう。

★健診結果をもらったら・・・自分の健康状態を確認しましょう!

健診結果通知書裏の検査説明と自分のデータを照らし合わせて、現在の健康状態を確認しましょう。

G
(要精密検査)

検査で異常所見が見られたため、精密検査を受けましょうという判定です。「自覚症状もないし、これくらい大丈夫」と自己判断するのは危険です。定期健康診断結果通知書と別添の第二次健康診断(精密検査)受診票を持参して必ず受けましょう。

D1
(要医療)

医師による直接の医療行為を必要とするもので、現在治療中ということです。病状悪化や合併症予防のためにも中断することがないように注意しましょう。

D2
(経過観察)

医師による直接の医療行為を必要としないが、生活習慣の改善を行い、定期的に医師による観察指導を必要とするものです。

空白
(異常なし)

今回の健診では、問題となるような異常は見られなかったという判定です。しかし、「異常なし」だから大丈夫とはかぎりません。基準値には幅があるので、年々異常値に近づいていないかをチェックし、日頃の健康維持に努めましょう。

★今日から始めてみましょう!

今の自分にとって何が一番必要か、何が一番取り組みやすいか考えてみましょう。そして、まず一步を踏み出しましょう!



運動編

脂肪燃焼に効果的な有酸素運動を積極的に行いましょう。誰でも簡単にできるウォーキングはおすすめです。適度な筋トレも脂肪を燃焼するのに効果的です。

=運動のポイント=

- ・こまめに除雪する
- ・テレビを見ながらストレッチ
- ・車より公共交通機関の活用
- ・一駅手前で降りて歩く
- ・階段の利用
- ・体育館の活用やジムに入会する

食事編

健康の基本は食生活から。食事のバランスを意識しましょう。お酒にはカロリーがあるうえに、適量を超えると動脈硬化の促進等につながります。

=食事のポイント=

- ・朝ごはんをたべよう
- ・野菜を意識して摂る
- ・よく噛んでゆっくり食べる
- ・脂肪や塩分に注意
- ・寝る前に食べない
- ・お酒はほどほどに

禁煙編

禁煙することで、体の中はキレイになり、周りも喜び、時間もお金もたまる・・・など、いいこと色々です。

=禁煙成功のポイント=

- ・自分にご褒美を用意する
- ・ニコチンパッチの利用
- ・吸いたくなったときの気分転換の方法をたくさん用意する
- ・タバコの臭いがかかる場所を避ける
- ・禁煙外来に通う

リラックス編

十分な睡眠で心身のリフレッシュを図るとともに、自分なりの気分転換を心がけましょう。

=休息のポイント=

- ・寝やすい寝具の工夫
- ・熱いお風呂は避ける
- ・就寝前のカフェインやアルコールは避ける
- ・軽くストレッチ
- ・自分なりの気分転換(旅行・音楽・映画・散歩など)