

監修のことば

健康診断は、ご自分では特に異常を感じていない方々でも、本当の健康状態を知るために毎年受診することが勧められており、多くの職場では受診が義務とされていることと思います。しかし、検診の結果報告を受け取っても意味のわからない項目もあるのではないのでしょうか。明らかな疾患が発見されれば医療機関への受診を指示されることもありますが、多くの場合は検査結果をご自分で解釈する必要があります。

心電図やレントゲン写真などは診断医のコメントが記されていますが、血液や尿の検査は数値で報告されます。基準値は示されますので異常であるかどうかわかりますが、それらの数値が異常になるとどういふ問題があるのかということがわかりにくい項目もあると思います。検査の中には、わずかでも異常があれば直ちに医療機関に相談するこ

とが必要なものもありますし、一方で、基準値をわずかに超えた程度であれば、運動、食事、休養、睡眠などの生活習慣の改善により正常にもどることが期待できるものもあります。あるいは、体質によるもので病的にはあまり意味のないものもあります。

本書は、それぞれの検査がどのようなものであり、何を知るためのものであるのかを説明し、これが基準値より低いときとどうなるのか、高い場合は何を心配し、また、どうしたらよいのかなど、わかりやすく解説されています。

本書をご活用いただいて、なぜ健診を受ける意味があるのかをご理解いただき、また、その結果を生かして健康な生活を続けられることを願っております。

かわかみ まさのぶ
2022年4月1日 川上 正舒



川上 正舒

公益社団法人 地域医療振興協会 副会長
同 練馬光が丘病院 名譽院長
自治医科大学名誉教授
協会けんぽ健診検査項目監修者

1973年、東京大学医学部卒業、日本内科学会功労会員、日本内分秘学会功労評議員、日本糖尿病学会功労評議員、日本糖尿病合併症学会名譽会員、日本肥満学会評議員、日本動脈硬化学会功労評議員など

目次

- P.4 問診、診察、身体計測など—詳しく調べる前の予備検査
- P.5 血圧の測定—高血圧の改善は生活習慣の見直しから
- P.6 脂質の検査—中性脂肪とLDL(悪玉)コレステロールに要注意
- P.8 肝機能の検査—肝臓は“沈黙の臓器”
- P.10 代謝系の検査—糖尿病の予防は食生活から
- P.12 血液の検査—血液は全身の健康状態を反映
- P.14 尿、腎臓の検査—腎臓の病気は食事療法が最優先
- P.15 大腸の検査—消化器系疾患の早期発見を
- P.16 心臓・胸部・胃部の検査—医師が所見を記入
- P.16 その他の検査—眼底、肺機能、腹部検査など
- P.17 乳がん、子宮がん検査—早期発見なら乳がん、子宮がんも怖くない
- P.17 肝炎ウイルス検査—感染者の多くは自覚症状がない
- P.18 特定保健指導—生活習慣見直しのアドバイス
- P.19 協会けんぽの健診項目・参考基準値一覧
(2022年4月1日現在)

健診結果を受け取られた方へ

特定健診とは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の概念を取り入れ、保健指導の対象者となるかどうかを判定するための健診です。腹囲の測定をはじめとした検査によって受診者を3つのグループに分け、リスクの高いグループには医師、保健師、管理栄養士などの専門のスタッフによって「動機付け支援」あるいは「積極的支援」という特定保健指導が行われます(詳細は18頁参照)。

発行/一般社団法人全国社会保険協会連合会(<http://www.zensha-en.jp>)