

健康診断結果の読み方

健康診断結果について

健康診断結果は、個人にとって大変貴重な情報である一方、結果を理解し、必要に応じて医療機関の受診や生活改善につなげることが疾病予防、ひいては健康の保持増進に不可欠です。

健診を有効に利用するには？

- 判定コメントに従うこと
- よい（正しい）条件、受け方で検査を受ける
- 1回の数値ばかりに惑わされない
（たまたま出た異常値や正常範囲内での変化）

- 原則として判定コメントに従うことは、結果の理解ができなくても可能です。
- 健診結果には血糖値や血圧など、受診者の服薬等の条件によって大きく影響されるものもあります。

血圧について

高血圧症を管理する目的は、**動脈硬化性疾患**（狭心症・心筋梗塞・脳梗塞など）の予防です。長期間、高血圧の状態にさらされるといふ点では、若い方も要注意といえます。

太字の数値は**メタボリックシンドローム**（内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、動脈硬化性疾患をまねきやすい状態）の診断基準の値です。

血圧値の分類（日本高血圧学会） 2014年5月更新

分類	収縮期血圧 (mmHg)		拡張期血圧 (mmHg)
至適血圧	<120	かつ	<80
正常血圧	<130	かつ/または	<85
正常高値血圧	130 ~139	かつ/または	85 ~89
I度高血圧	140~159	かつ/または	90~99
II度高血圧	160~179	かつ/または	100~109
III度高血圧	≥180	かつ/または	≥110
収縮期高血圧	≥140	かつ	<90



健康情報ひろばのご利用あれこれ

○平成29年度は健康支援相談窓口で184件のご相談をいただきました。そのうち廃炉作業等に従事されている労働者からの健康相談は59件でした。高血圧や糖尿病の治療、メタボ改善についての相談が殆どです。

○患者の健康状態を一番理解しているのは主治医です。日常生活においては是非、主治医への受診を優先し行動予定を立てて下さい。主治医の指示に従うことが大切です。

○なお、受診時間が確保できないなどで健康に不安がある方は、窓口の医師や保健師にご自分の健康状態等のお話を聞いていただだけでも気分が和み、主治医の下での治療継続に繋がっているようです。そのような方も是非ご利用下さい。

福島産業保健総合支援センター サテライトオフィス
(フリーダイヤル 0120-631-637 FAX 0246-38-3209)