

健康診断～受けた後が大切です～

「健診」は健康の保持増進のため、そのときの健康状態を調べて病気の予防・早期発見に役立てることが目的です。病気の早期発見は早期治療・早期回復につながります。健康診断は受けた後の対応が大切です。要受診の場合はもちろん、要再検査や要精密検査となった場合は確実に病院を受診しましょう。



基準値を外れている項目は、毎年のことであっても、軽視するのは禁物です。生活習慣を変えることで改善するものもありますが、治療が必要な病気が潜んでいる場合があります。自己判断しないで、医師の指示に従いましょう。

健診結果と向き合って、自分の身体について把握し、自分の健康は自分で守りましょう。

○検査について

書名	出版社	発行年月	請求記号
病院で受ける検査と数値がわかる事典	成美堂出版	2013年9月	492.1/イワ
医者に聞けない検査値のホン 健康診断の気になる数値と病気のリスクがわかる本	大和書房	2015年2月	492.1/オカ
からだの検査数値 70項目から見える病気のサイン ニュートンムック	ニュートンプレス	2014年12月	492.1/キタ
パーフェクトガイド検査値事典 第2版	総合医学社	2014年7月	492.1/ナカ
健診・人間ドックハンドブック 改訂5版	中外医学社	2013年4月	492.1/ヒノ
ワンランク上の検査値の読み方・考え方 第2版	総合医学社	2014年1月	492.1/ホン
医療機器と検査・治療のしくみ イラスト図解	日本実業出版社	2013年4月	492.8/ヤハ
患者さんが安心できる検査説明ガイドブック 看護ワンテーマBOOK	医学書院	2014年8月	492.9/トウ
高齢者検査基準値ガイド	中央法規出版	2011年1月	493.18/シモ
看護師のための早引き 検査値・パニック値ハンドブック	ナツメ社	2015年1月	492.9/ニシ
雑誌 厚生労働 2013年12月号 特集「健康寿命をもっとのばそう 特定健診・がん検診のススメ」	日本医療企画	2013年12月	Z36/4

○改善するには

書名	出版社	発行年月	請求記号
ここが知りたい生活習慣病・腎臓病・高血圧対策 Q&A100	中外医学社	2012年1月	493.1/トミ
やさしい生活習慣病の自己管理	医薬ジャーナル社	2015年10月	493.1/キタ
健康寿命の延伸支援に役立つ基礎知識 生活習慣を改善する栄養指導・運動指導のために	ふくろう出版	2015年5月	493.1/スキ

書名	出版社	発行年月	請求記号
生活習慣病のしおり 2015	社会保険出版社	2015年11月	493.1/セイ
肥満症の生活指導 行動変容のための実践ガイド	医歯薬出版	2011年9月	493.12/オオ
異所性脂肪 メタボリックシンドロームの新常識 第2版	日本医事新報社	2014年5月	493.12/オカ
糖尿病の基本の食事 最新版	学研パブリッシング	2014年6月	493.12/カス
今すぐできる! 血糖値を下げる40のルール 健康図解	学研パブリッシング	2014年1月	493.12/カワ
メタボリックシンドロームに効果的な運動・スポーツ	ナッブ	2011年1月	493.12/サカ
脂質異常の最新治療 中性脂肪とコレステロール よくわかる最新医学	主婦の友社	2012年1月	493.2/イシ
心臓病の最新治療 よくわかる最新医学	主婦の友社	2014年1月	493.23/コハ
図解でわかる動脈硬化・コレステロール 徹底対策シリーズ	主婦の友社	2015年10月	493.24/シラ
高血圧の最新治療 よくわかる最新医学	主婦の友社	2012年6月	493.25/ムナ
痛風・高尿酸血症 患者のための最新医学	高橋書店	2014年5月	493.6/ヒタ
図解でわかる肝臓病 徹底対策シリーズ	主婦の友社	2013年1月	493.47/ワタ
骨粗鬆症 改訂3版 インフォームドコンセントのための図説シリーズ	医薬ジャーナル社	2015年2月	493.6/スキ
「健診」の上手な活用法 健康経営、健康寿命延伸のための	法研	2015年7月	498.81/効
ふじ33(さんさん)プログラムガイドブック	静岡県健康福祉 部医療健康局	2015年3月	S490/752

各病気については、この他にもたくさんの資料があります。閲覧室の医学の棚の資料(請求記号490～)もご覧ください。

* 主な請求記号

- ・ 糖尿病 : 493.12
- ・ 高血圧 : 493.25
- ・ 脳卒中 : 493.73
- ・ 心臓病 : 493.23
- ・ 肝臓病 : 493.47
- ・ 腎臓病 : 494.93

～インターネット情報～

・健康・体力づくり事業財団ホームページ http://www.health-net.or.jp/tairyoku_up/

「健康・体力アップコーナー」より体力チェックや食生活診断等ができます。

・e-ヘルスネット(厚生労働省) <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

厚生労働省が一般の方を対象に正しい健康情報をわかりやすく提供するために開設したサイトです。健康づくりに役立つ情報や、自分でできる健康チェックなどのコンテンツがあります。

・福岡県健康ポータルサイト <http://www.kenko.pref.fukuoka.lg.jp/hcr/index2.html>

福岡県が運営するサイトです。将来の生活習慣病の発症危険度予測と改善効果のシミュレーションができる健康チェックツールなどがあります。