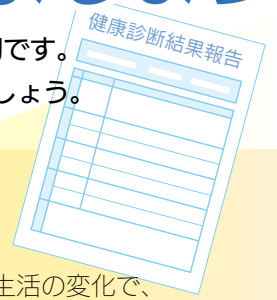




健診結果を有効に活用しましょう

健診は「病気を見つける」だけでなく、「病気の予防」につなげることが大切です。健康寿命を延ばすために、健診を受けたら結果をよく確認し、予防に役立てましょう。



健診はご自身の健康状態を知る機会

基準値から外れていなくても、加齢とともに数値が少しずつ変化していたり、コロナ禍による生活の変化で、数値が大きく変わってしまっている方も多いかと思います。

せっかく受けた健診を有効に活用するために、以下のことを実践しましょう。

健診結果の 活用ポイント



健診は毎年受けて、結果を保管しておく。

健診結果は数年分を見比べて変化を見る。変化があった場合は、生活習慣を振り返る。

再検査や精密検査は必ず受ける。

検査項目は1つずつ見るだけでなく、肥満・高血圧・脂質異常・高血糖などメタボのリスクが重複していないかチェックする。

要治療はただちに受診する。



わからないことがあったら…

健診結果を見て、わからないことや気になること、心配なことがあったら、自分だけで受け止めずに、きちんと解消しましょう。

かかりつけ医に相談

健診結果票を持って、かかりつけ医に相談してみましょう。かかりつけ医に相談することで、よりの確な生活習慣のアドバイスがもらえます。

I-Support（健康相談窓口）

健診結果（項目、数値など）を伝えて相談しましょう。結果の見方や近くの病院など知ることができます。



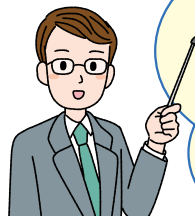
0120-868-228

詳しくは IBM 健保ホームページへ（パスワード ibm）



IBM 健保の保健指導で、専門家のアドバイスを無料で受けられます

健診の結果からメタボリックシンドロームや生活習慣病、その予備群と判断された方に、さまざまな保健指導を実施しています。案内のあった方は必ず参加し、生活習慣を改善しましょう。



特定保健指導

メタボリックシンドロームに着目した保健指導

事業主保健指導

現役社員対象の保健指導

糖尿病重症化予防プログラム

糖尿病に起因する透析など重篤な合併症を抑制するためのプログラム

心疾患重症化予防プログラム

心疾患発症リスクが同性同年代の2倍以上の方が対象