

健診結果を活かして健康に!



健診? 検診? “けんしん”って何だろう?

正しいと思うものに○をつけてみましょう

- Q 1** ☐ 「健診」と「検診」は同じものである
- Q 2** ☐ 健診結果が届いたら異常があるか
見るだけでよい
- Q 3** ☐ 健診は毎年受けることが大事

Q 1 の答え ✕

「**健診**」は健康かどうか、病気の危険があるかを
みること。

「**検診**」はある特定の病
気(がんなど)にかかっている
か検査・診断すること。

Q 2 の答え ✕

健診の目的は、生活習慣
を見直し、問題があった
場合に改善することです。
結果を放っておかず、日
頃からの健康管理に役立
てましょう。

Q 3 の答え ○

健診を定期的に受けること
で、体のちょっとした変化
に早めに気づくことができ
ます。生活習慣病を予防す
るためにも、毎年受診しま
しょう。

「**健診**」は、生活習慣を見直してこそ、
受ける価値があります。



厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」を参考に作成

健診も

検診も

受けた後が大事です！



1 結果を読み解こう

健診

健康
状態

を調べる

検診

病気

を見つける

異常なし

今後も適切な生活習慣を保ち、
1年に1回程度は健診を受けま
しょう。

今後も定期的に検診を受けま
しょう。

※気になる症状がある場合は、検診とは別に受診が
必要です。

要経過観察
要再検査

生活習慣の改善に取り組むと
共に、必要な検査を受けま
しょう。

指示に従って、必要な再検査を
受けましょう。

要精密検査

早急に詳しい検査が必要です。
指示に従い、必ず検査を受けま
しょう。

病気と決まったわけではありませんが、重大な病気が隠れてい
る可能性もあります。早急に検
査を受けましょう。

要医療
要治療

早急に医療機関を受診し、必要
な治療を受けてください。

早急に医療機関を受診し、必要
な治療を受けてください。

生
活
習
慣
の
改
善

厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」を参考に作成

2 生活習慣改善に取り組もう

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

～健康寿命の延伸～

厚生労働省「健康増進普及月間 統一標語」

健診を無駄にしない！

日本は健診を受ける機会に恵まれています。しかし、受けっぱなしで、その後の生活習慣改善に活かさない
と、OECD（経済協力開発機構）が指摘するように、費用に見合うだけの効果があるのか疑問が生じます。
健診は、受けることをゴールとせず、健康づくりの手段として役立てましょう。