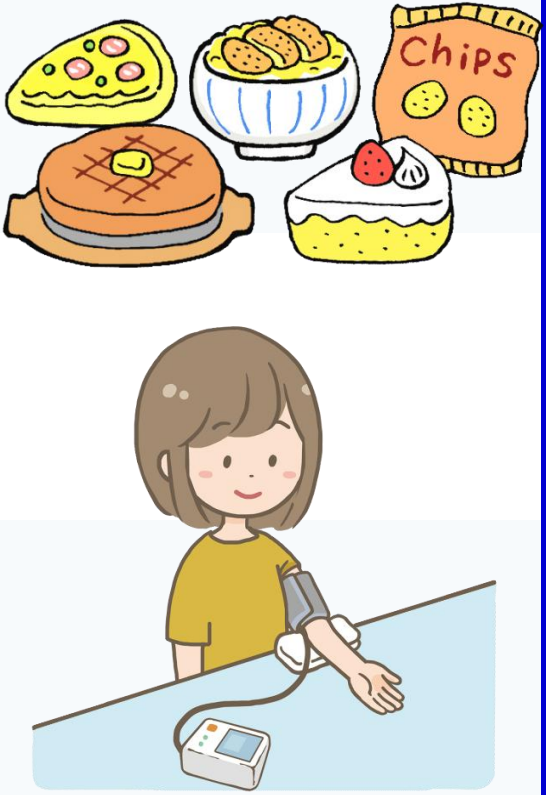


～ 健診結果が届いたら！必ずチェックしたい3つの重要ポイント～

1. 総合判定（判定A～G）だけ見て終わっていませんか？

判定結果も大切ですが、本当に重要なのは「前年から数値がどう変化したか」です。
まずは手元の健診結果と【去年の数値】を並べて、以下の3大チェック項目を確認してみましょう！

2. ここだけは見てほしい！ 3大チェック項目

チェック項目	主な検査数値	なぜ重要？（チェックのポイント）	
① 脂 質	・ HDLコレステロール ・ LDLコレステロール ・ 中性脂肪（TG）	【血管のドロドロ度をチェック】 脂質が増えすぎると血管の内側に溜まり、動脈硬化や血管が詰まる原因になります。	
② 糖 代 謝	・ 空腹時血糖 ・ HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）	【隠れ糖尿病をチェック】 自覚症状がないまま進行します。特に過去1～2ヶ月の平均状態を表す「HbA1c」に注目してください！	
③ 血 圧	・ 収縮期血圧（上） ・ 拡張期血圧（下）	【心臓と血管への負担をチェック】 高い状態が続くと血管壁がダメージを受け、心臓病や脳卒中のリスクが格段に高まります。	

3. 前年との「変化の幅」に大注目！

- ★ 判定が「B（軽度異常）」や「要観察」であっても、前年より数値が急上昇している場合は注意が必要です！
- ★ 前年比で大きな変化があった項目にはペンで丸をつけるなどしてご自身の健康状態の変化パターンを把握しましょう。

4. 「要再検査」「要精密検査」の通知が入っていたら？

放置が一番の禁物です！ 早期発見・早期対処が健康を守る一番の近道です。

【組合員のみなさまへ：ご相談窓口のご案内】

健康管理室では、健診後の保健指導や健康相談を受け付けています。又はかかりつけの医師にご相談ください。
「結果表の読み方が分からない」「再検査の病院選びに迷っている」など、不安なことがあればお気軽にご相談ください。
■ お問い合わせ・ご相談：健康管理室 （内線 4073）

※**コラボヘルス**（企業と健康保険組合が協働で行う健康増進施策）

帝国ホテルをはじめ各事業主と帝国ホテル健康保険組合は積極的に協力し合い、被保険者と家族の健康増進に対する施策をすすめていきます。「知って得する健康保険の基礎知識」は皆さんに役立つ情報をお知らせする「**コラボヘルス**」施策のひとつです。