

プチ健診受診講座



なんで健診が大切なの？

「健診」と「生活習慣病」の間には深～い関係が…

生活習慣病とは、

**食習慣、運動習慣、休養、喫煙、
飲酒等の悪い生活習慣が
引き起こす病気**のこと

心疾患、脳血管疾患、糖尿病、
高血圧症、肥満、がん（悪性新
生物）などたくさんの病気が含
まれます

しかし！

**初期の生活習慣病は、
ほとんど自覚症状がない！！**

だから…

定期的に自分の健康状態を正しく把握するための
方法が健診！ しかも、**できるだけ早い段階で気づくのが大切！**

生活習慣病のイメージ

できるだけ上流の健康に近いところをキープ！！



健診結果を上手く活用するには

ステップ1：「知る」

この健診を受けたら
身体の中の何が
分かるのかな？

生活習慣病ってどんな
病気？どうしたら
予防できるの？

健診ってどうやったら
受けられるの？健診の
方法って何があるの？

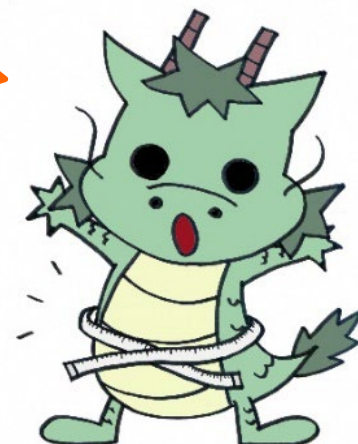


まずは健診や病気のことなどについて**知れば知るほど**
健診結果を理解するのに役立ちます

健診結果を上手く活用するには

ステップ2：「気づく」

- ・検査結果で基準値から外れてしまったものはある？
- ・このまま放置していてもよい？それとも何か改善しないといけない？
- ・何かの病気にかかっている？どんな段階にいるのかな？



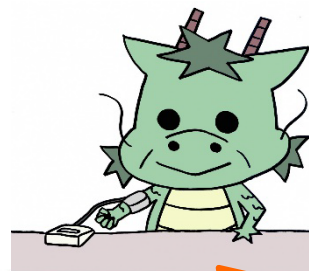
健診結果は、自分の体の中がどんな状態かを確認するための貴重なデータ！気づいたことや指摘されたことはせっかくなので次につなげましょう

健診結果を上手く活用するには

ステップ3：「行動する」



食事や運動に
気をつけよう！



お医者さんに詳しく見て
もらおう！
(要医療、要精密検査)



家庭血圧を
継続して測って
みよう！

健診結果から何をしないといけないかが分かったら、
さっそく取り組みましょう！

小さな行動の変化でも将来の自分が大きく変わります！