

上手な健康診断の活かし方

椿本チエイン健康保険組合

生活習慣病の予防や早期発見に欠かせない健康診断は、自分の今の体の状態を知るツールです。今年の健診を受ける前に、日常生活を振り返り、改善の秘訣を知ったうえで、健診に臨んでみませんか？

まずは“自分の体の棚卸し”を！



健康診断のお知らせが届きました。当日までどのように過ごせば良いですか？

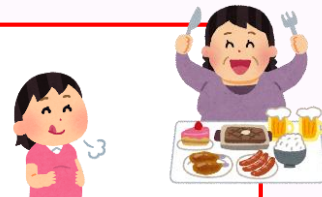
まずは、“自分の体の棚卸し”を！
自分自身を観察することから始めましょう。



食事の嗜好や生活スタイルは人それぞれ。
まずは、自分がどんな生活をしているのか“棚卸し”をし、
見直すべき行動を洗い出してみましょう！

食事

- ☐ 濃い味や脂っこいものが好き
- ☐ 満腹になるまで食べる
- ☐ 間食をよくとる
- ☐ 魚より肉が好き
- ☐ 酒をよく飲む



活動量

- ☐ 仕事はデスクワークが中心
- ☐ 休みの日はいつもゴロゴロしている
- ☐ 汗を流すような運動は長い間していない



生活習慣

- ☐ 寝不足のことが多い
- ☐ タバコを吸う
- ☐ 昼夜逆転、またはそれに近い生活をしている



体の変化に意識を向けよう！



今日からできる対策はありますか？



「何をするか」よりも「何が続けられるか」
が大切です！

健康を意識するタイミングは、数値が悪くなってからでなく、自分の体の変化に気づいたとき。
あまりストイックになりすぎず、日常生活に取り入れやすい目標を設定するのが長続きのコツです！

項目別！健診前おすすめチャレンジ！



昨年の健診結果を確認し、気になる項目からチャレンジしてみるのもおススメ！
1つのチャレンジでも、続けていれば体は少しずつ、確実に変わっていきます！

肥満



- ☐ よくかんでゆっくり食べる
- ☐ 今より少しでも多く体を動かす
- ☐ 毎日体重をはかる



高血圧症



- ☐ 減塩を心がける
- ☐ カリウムの含まれる食品を摂る



糖尿病



- ☐ 朝食は抜かずに一日三食規則正しく食べる
- ☐ 食事は野菜から食べる
- ☐ 間食、アルコールをとりすぎない



脂質異常症

- ☐ 揚げ物など脂の多い食事を減らす
- ☐ 肉より魚を食べる回数を増やす



肝臓病



- ☐ 週に2日は休肝日を！
- ☐ 脂肪の多いもの、甘い物を摂りすぎない
- ☐ 余分な薬やサプリメントは使わない



腎臓病



- ☐ 十分な睡眠をとり、疲労をためない
- ☐ 水分を多く摂る

