

健康・介護教室を
オンラインで受講！

健診結果
を健康維持
に活かす
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
まずは知ろう！検査項目のあれこれ

健診結果を健康維持に活かす

健診を「受けておしまい」にしないで活用する

無 料

インターネットの
接続費用は
自己負担と
なります



講座のポイント

◆健診を「受けておしまい」にしないで活用するために

心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病は、ある日突然起こることではなく、実は10年20年の長い年月をかけて進行していきます。健診から得られる数値は、健康維持への重要な道しるべとなります。まずは健診の検査項目を知って、それが何を意味しているかを知ることから始めましょう。健診結果を有効に活かして、健康づくりを始めましょう！

【講師プロフィール】 利根川都子氏（保健師）

YMCA健康福祉専門学校 非常勤講師

地方自治体の保健師として幅広い年代の保健指導に従事。現在は神奈川県YMCA健康福祉専門学校の非常勤講師として介護福祉士の養成に携わる。

■「健診結果を健康維持に活かす」オンライン版 カリキュラム

| | 項 目 | 内 容 |
|--------|----------------|--|
| カリキュラム | 導入 | <ul style="list-style-type: none"> ● 本セミナーのポイント ● 講師の自己紹介 |
| | 健診を受ける必要性 | <ul style="list-style-type: none"> ● 健診結果は現在の身体の成績表 |
| | 健診結果から何が「見える」？ | <ul style="list-style-type: none"> ● 検査の基準値 ・ 肥満 ・ 高血圧 ・ 脂質異常症 ・ 動脈硬化 ・ 腎機能障害 ・ 肝機能障害 |
| | 生活習慣改善のポイント | <ul style="list-style-type: none"> ● 食生活（食事、飲酒） ● 運動 ● 休養、睡眠 |