

健診で
もっと健康に!

健診結果を活かそう

健診は、結果をどのように活かしていくかが大切。生活習慣病予備軍の人は、自分の検査結果を分析して、生活習慣改善のきっかけとしましょう。

ただし、結果が異常であったときは、医師や保健師、管理栄養士など専門家の指導を受けましょう。自己判断は禁物です。

健診結果を活かす

STEP 1

どうしてこういう結果になったか?

要因として考えられることがらをあげてみましょう。

分析



健診結果を活かす

STEP 2

どうすれば改善できるのか?

要因として考えられることがらをあげてみましょう。

検討



健診結果を活かす

STEP 3

自分にできそうな改善方法は?

自分のライフスタイルに取り入れやすい行動を考えてみましょう。

具体化



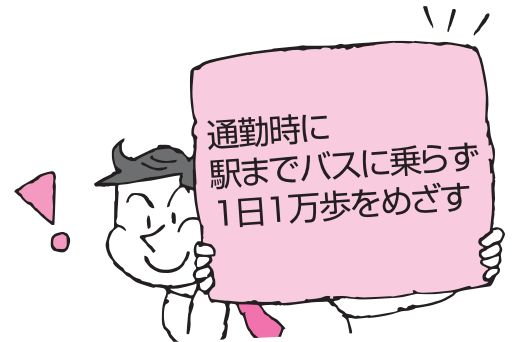
健診結果を活かす

STEP 4

とりあえず目標をたてて実行してみる

無理のない目標をたてて、続けてみましょう。

実践



健診結果を活かす

STEP 5

来年のデータ改善をめざす

健診は少なくとも年に一度は受けましょう。

確認

