

健診結果はいかがでしたか？ 健診結果から生活習慣の見直しを！

健診結果をご覧になった日は、年に1度の生活習慣の見直しの機会です。
ご自身のからだ(病気)の状態を知って、健康な生活を送る工夫を考えて
みましょう！

いずれかの項目に
異常値がある方

医療機関で詳しい検査をしてもらいましょう。
すでに治療中の方は、かかりつけの医師に
健診結果を見せ、治療や生活習慣の
改善方法を相談しましょう。

どの項目にも
異常値がない方

今のところ、生活習慣病のリスクは低いです。
これからも、年1回の健康チェックや持病の
通院、健康的な生活習慣を続けてください。

3食のバランスの
良い食事

無理のない運動を
コツコツと

異常値はないが、
異常値に近づいて
いる方

生活習慣病のリスクが高くなっています。
毎日の生活習慣を見直して、病気を予防する
チャンスです。年1回の健康チェックと持病
の通院も続けてください。

生活習慣の改善のすすめ

食事

主食、主菜、副菜を組み合わせ、3食でバランス良く！
塩分を控えめに！（減塩醤油、減塩味噌汁などを活用しましょう）

運動

運動習慣を週に2回作ることから始めましょう！
今より10分多く動ける運動がお勧めです（散歩、体操）

たばこ

禁煙をしましょう！＊やめると病気のリスクが下がります

飲酒

飲酒は適量が長生きの秘訣！休肝日も作りましょう

