

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
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 <ul style="list-style-type: none"> ・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

カリキュラム

講座をお申込み後に、視聴用アドレス・ID・パスワード・教材を健保より送付します。
 視聴期間は、視聴開始ボタンを押してから2週間になります。期間を過ぎると視聴できなくなりますので、ご注意ください。
 1名のIDで、同居のご家族みなさまでご視聴いただくのは構いませんが、それ以外の方へのID・パスワードの流用はされないよう、お願いいたします。

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額の通信料がかかることがあります。
 視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境等でご利用ください。