

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」コース オンライン型 カリキュラム

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 ・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

応募要項	[申込対象]	シチズン健康保険組合加入者（被保険者及びその家族） オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、社内便またはFAX、郵送等で下記あて先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保担当者経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	シチズン健康保険組合 住所：〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12 TEL：042-468-4521 FAX：042-468-4653

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、高額な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でご利用ください。

<切り取り線>

オンライン型 介護教室 申込書：「健診結果を健康維持に活かす」コース

被保険者氏名		性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号	会社・事業所名			
(フリガナ) 参加者氏名		性別	男・女	年齢	歳
		被保険者との続柄			
参加者住所	〒 - 電話 ()				
Eメール アドレス					

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

シチズン健康保険組合