

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

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

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をご覧くださいと、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をご利用ください。