



第28号テーマ： ① 健康診断は生活習慣改善のチャンスです！  
② 健活ポイントのススメ

## 「健診」は生活習慣を見直す絶好のチャンスです！



健診はみなさんの健康状態と生活習慣を見直す絶好のチャンスです。

この機会に生活習慣を見直すと、健康リスクを改善できるだけでなく健診結果も良い方向に向かいますよ！

### ① 昨年の健診結果を見て、自分の健康リスクを確認しましょう。

昨年の健診結果を見て、体重・血圧・血液検査などの数値を確認してみましょう。経年で結果がよくなっているのか、悪化しているのか、確かめることが大切です。ご自身の健康状態を知ることが第一歩です。



### ② 生活習慣を見直してみましよう。

経年で悪化している、気になる健診項目がある場合は、今からすぐに生活習慣を見直しましょう。生活習慣を改善すると健康リスクや健診結果も改善できますよ。



できれば  
禁煙  
必ず減煙



甘い飲み物  
食べ物は  
今の半分に



週に2回の  
休肝日を入  
れましょう



## 生活習慣の基本のキ

### 食事



- ① まずは野菜から～血糖値の上昇をゆるやかに
- ② ゆっくり、よく噛んで～1口につき30回が目安
- ③ 腹八分目を意識～食べ過ぎを防ぎ、身体にやさしく
- ④ 食事の時間をそろえる～身体のリズムを整える
- ⑤ 朝食は抜かない～1日を元気にスタート



- ①睡眠時間は7時間を目安～心と身体をしっかりと回復
- ②寝る前はスマホを控えめに～寝る1時間前には電源オフ
- ③ぬるめのお湯で入浴～38～40℃でリラックスしましょう
- ④起きたら朝日を浴びる～体内時計をリセットしてくれます
- ⑤起きる時間をそろえる～休日もいつもの時間と2時間以内で

## 運動



- ①できるだけ階段を選ぶ～足腰を強化し運動機能低下を予防
- ②大股や早歩きを組込んで歩く～運動効果を高めます
- ③目標は1日8,000歩～疾病リスクを下げる効果があります
- ④日常の中に運動を～家事やオフィス内移動も立派な運動です
- ⑤こまめにストレッチ～凝り固まった身体をゆるめてくれます

## 少しずつ健康診断の結果が楽しみになってきますよ！

生活習慣を見直すことで、身体の状態は少しずつ健康へ向かいます。その積み重ねが、健康リスクを改善し次回の健診結果にも良い影響をもたらしてくれます。



一年に一度、必ず健康診断を受診しましょう！



今が  
チャンス

## 健康保険組合からのお知らせ

### 健活でポイントをしっかりと貯めよう

いろいろな商品やサービスに交換できる“健活ポイント”ですが、春は特にポイントをゲットするチャンス。特にオススメの“健活”をご紹介します。



1,000Pt

**特定保健指導受診完了**  
40歳以上の特定保健指導対象者の中で特定保健指導を受け、かつ支援完了した場合

最大

1,000Pt

**定期健診早期受診**  
定期健診を4月～8月に受診した場合  
★★ 4～6月は1,000Pt  
★ 7～8月は500Pt

500Pt

**被扶養者の健診受診**  
ご家族の方が健康診断を受診した場合  
※年度1名分のみ付与