

# 上手な健康診断の活かし方

京都府農協健康保険組合

生活習慣病の予防や早期発見に欠かせない健康診断は、自分の今の体の状態を知るツールです。今年の健診を受ける前に、日常生活を振り返り、改善の秘訣を知ったうえで、健診に臨んでみませんか？

## まずは“自分の体の棚卸し”を！



健康診断のお知らせが届きました。当日までどのように過ごせば良いですか？

まずは、“自分の体の棚卸し”を！  
自分自身を観察することから始めましょう。



食事の嗜好や生活スタイルは人それぞれ。まずは、自分がどんな生活をしているのか“棚卸し”をし、見直すべき行動を洗い出してみましょう！

### 食事

- 濃い味や脂っこいものが好き
- 満腹になるまで食べる
- 間食をよくとる
- 魚より肉が好き
- 酒をよく飲む



### 活動量

- 仕事はデスクワークが中心
- 休みの日はいつもゴロゴロしている
- 汗を流すような運動は長い間していない



### 生活習慣

- 寝不足のことが多い
- タバコを吸う
- 昼夜逆転、またはそれに近い生活をしている



## 体の変化に意識を向けよう！



今日からできる対策はありますか？



「何をするか」よりも「何が続けられるか」が大切です！

健康を意識するタイミングは、数値が悪くなってからでなく、自分の体の変化に気づいたとき。あまりストイックになりすぎず、日常生活に取り入れやすい目標を設定するのが長続きのコツです！

## 項目別！健診前おすすめチャレンジ！



昨年の健診結果を確認し、気になる項目からチャレンジしてみるのもおすすめ！  
1つのチャレンジでも、続けていけば体は少しずつ、確実に変わっていきます！

### 肥満

- よくかんでゆっくり食べる
- 今より少しでも多く体を動かす
- 毎日本重をはかる



### 高血圧症

- 減塩を心がける
- カリウムの含まれる食品を摂る



### 糖尿病

- 朝食は抜かずに一日三食規則正しく食べる
- 食事は野菜から食べる
- 間食、アルコールをとりすぎない



### 脂質異常症

- 揚げ物など脂の多い食事を減らす
- 肉より魚を食べる回数を増やす



### 肝臓病

- 週に2日は休肝日を！
- 脂肪の多いもの、甘い物を摂りすぎない
- 余分な薬やサプリメントは使わない



### 腎臓病

- 十分な睡眠をとり、疲労をためない
- 水分を多く摂る

