

なぜ人間ドック・健康診断を受けるのか

- ・受けっぱなしでは意味がない
- ・受診の心構え

検査項目の基準値と目的

グループワーク：改善目標の立て方

- ・事例Aさんの背景
- ・事例Aさんの検査結果と基準値を比較
- ・基準値と差のあった検査項目…なぜ？
→事例Aさんの背景から原因を考えてみよう
- ・事例Aさんは、今後どうしたらよいか？
→現実的にできそうな取り組みを具体的に考える
- ・健康づくりに取り組んだ結果、事例Aさんはどうなるか？

* ご希望の事業所様には 「健康度チェックグラフ」をもとに傾向と対策を お伝えいたします

- ・有所見者数、有所見者率
- ・県内平均、県内同業種平均との比較
- ・各項目別有所見率の比較
- ・生活習慣と有所見項目との関連について
→ 喫煙、飲酒、欠食(朝食)、間食
→ 身体活動、睡眠での休養

