

人間ドック・一般健康診断利用者限定

聖隷健康動画

けんちゃん こうちゃんの
ヘルスマンテナンス

配信のご案内



けんちゃん



こうちゃん

総合企画室 企画課 係長 松村 和樹

10月1日より「人間ドック・一般健康診断利用者様限定」で、保健事業部YouTubeチャンネルへ、「けんちゃんこうちゃんのヘルスマンテナンス」の公開を始めました。この動画配信は「いまずぐ実践出来る!生活習慣改善」をテーマに、自分の生活習慣を変えたいと思った時に、いつでも行動に移すことができる健康動画となっています。

contents

- ① BMI (Body Mass Index)[※] について
※肥満度を表す体格指数
- ② 血圧が高めの方へ
- ③ 血糖値が高めの方へ
- ④ 脂質代謝の数値が高めの方へ
- ⑤ 肝機能の数値が高めの方へ
- ⑥ 喫煙されている方へ
- ⑦ 特定保健指導の対象になった方へ
- ⑧ 労働者災害補償保険(労災保険)二次健康診断等給付の対象となった方へ
- ⑨ 結果の見方と活かし方

厳選9コンテンツを結果報告書裏面から見られるよ。

そうなんだ!でも、動画をゆっくり見る時間がないよ。

大丈夫だよ!1コンテンツ3分と短く、いつでも見られるように作られているんだよ!

それなら自分が見たいタイミングで見られるね!

今すぐ実践してみよう!

耳寄り情報

保健事業部のYouTubeチャンネルでは、脳トレやフィットネス体操などのコンテンツについても配信しております。是非ご視聴ください。

※保健事業部YouTubeチャンネル
URL: <https://www.youtube.com/channel/UCb9rILqTDAcf6lxUcbzL1hg>

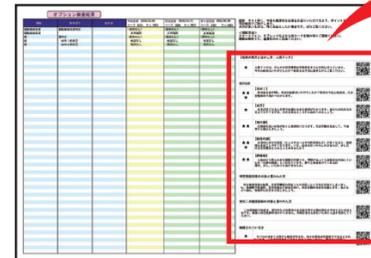


1 人間ドック利用者様用

結果表裏面に紹介したコンテンツについて、利用者様ごとに検査結果を踏まえたお勧め度を、★の数により表示しています。

また、特定保健指導対象者や労災保険二次健康診断受診と言われた方へのお勧め動画も配信しています。

※この結果画像はイメージです。
※お勧め度は、BMI・血圧・血糖・脂質・肝機能の5項目のみ表示されます。

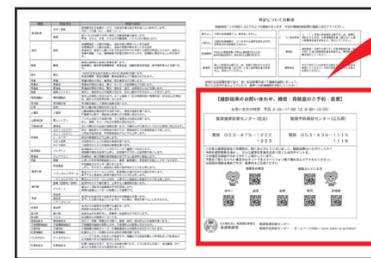


【結果の見方と活かし方：人間ドック】

★	人間ドックは、がんや生活習慣病の早期発見を主な目的に行っています。今年の結果はいかがでしたか?結果をお手元に置きながらご覧ください。	
★★★	【BMI】 肥満度を表すBMI。今回の結果はいかがでしたか?肥満の予防と解消は、生活習慣病の予防につながります。	
★	【血圧】 血圧が高くなると血管や心臓に大きな負担がかかります。あなたの血圧は大丈夫ですか?まずは、血圧を測るところから始めてみましょう。	
★★	【糖代謝】 血糖値の高い状態が続くと糖尿病になります。生活習慣を見直して、予備軍から脱出しましょう。	
★★★	【脂質代謝】 血液中に余分な脂質(コレステロールや中性脂肪など)が多くなると、動脈硬化を起こしやすくなります。いま、症状はないかもしれませんが、少しだけ生活習慣をふりかえってみませんか?	
★★	【肝機能】 人体の中で最も大きな臓器が肝臓です。問題があっても自覚症状が出にくい「沈黙の臓器」といわれています。黙々と働き続けてくれる肝臓を、少しいたわってあげませんか。	

2 一般健康診断利用者様用

紹介したコンテンツのQRコードが、結果表裏面に表示されています。健康動画をご視聴ください。



聖隷健康診断センター(住吉)	聖隷予防検診センター(三方原)
電話 053-475-1222 1223	電話 053-439-1115 1116
<p>この度は健康診断をご利用頂き、誠にありがとうございました。健診結果はいかがでしたか?今回の健診結果を活かし、さらに健康な生活をお送り頂くためのポイントを、3分程度の動画でわかりやすくご紹介しています。下記のご覧になりたい項目のQRコードをスマートフォン等で読み込んでアクセスください。※動画の視聴は無料ですが、通信料はご負担ください。</p>	
結果表の見方	喫煙されている方
 BMI 血圧 血糖 脂質 肝機能	 脂質 肝機能

血糖値が上がりやすい生活習慣

