

健康・介護・子育て支援教室を  
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 オンデマンド型 カリキュラム

カリキュラム	項目	内容
	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                             <ul style="list-style-type: none"> <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> </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>	

応募要項	[申込対象]	カネカ健保加入被保険者及び被扶養者	
	[申込方法]	オンライン講座は、1名のお申し込みでご家族の皆様でご覧いただけます。 いずれかの方法でお申し込みください。 1. 右の二次元コードから申込フォームへ 2. 下記申込書に必要事項記入の上、カネカ健保へFAXまたは郵送（社内便）	
	[受講者への通知]	お申し込みいただいた方のメールアドレスへ委託先のふれあい健康事業推進協議会より、受講案内（アクセスURL、ID/PW等）が届きます。 ※迷惑メールに振り分けられないよう、 <a href="mailto:no-reply@manaable.com">no-reply@manaable.com</a> からのメールを受信できるように設定をお願いします。	
	[申込・問合せ]	カネカ健康保険組合 住所：〒530-8288 大阪市北区中之島2丁目3番18号 代表TEL：06-6226-5034 FAX：06-6226-5056	

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でご覧いただきますと、高額の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でご利用ください。

<切り取り線>

### オンデマンド型 健康教室 申込書：「健診結果を健康維持に活かす」コース

被保険者氏名			
健康保険記号	健康保険番号	会社・事業所名	
(フリガナ) 参加者氏名		性別	男・女
		被保険者との続柄	
Eメール アドレス			

#### 【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

カネカ健康保険組合