

健康・介護教室を  
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」 オンライン版 カリキュラム

	項目	内容
カリキュラム	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</li> <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>
	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]	被保険者及び被扶養者（当健保の保険証をお持ちの方） オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
	[申込方法]	WEB申込フォーム(QRコードよりスマホ可) <a href="https://forms.office.com/r/vMii1zs3yv">https://forms.office.com/r/vMii1zs3yv</a> または、下記参加申込書を記入しメールまたはFAX、郵送で健保組合までお申し込みください。 お申し込み後、教材一式（視聴用ID・パスワード含む）をご自宅へお送りいたします。
	[申込・問合せ]	<b>イノアック健康保険組合</b> 住所：〒450-0003 愛知県名古屋市中村区名駅南2丁目13番4号 内線：6290 TEL：052-855-2550 FAX：052-561-1173 E-mail: <a href="mailto:kenpo@inoac.co.jp">kenpo@inoac.co.jp</a>



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けますと、高額な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>

オンライン版 介護教室 申込書：「健診結果を健康維持に活かす」

保険証記号		被保険者番号		会社・事業所名	
(フリガナ) 参加者氏名				性別	男・女
				年齢	歳
				被保険者との続柄	
参加者住所	〒 -			電話	( )