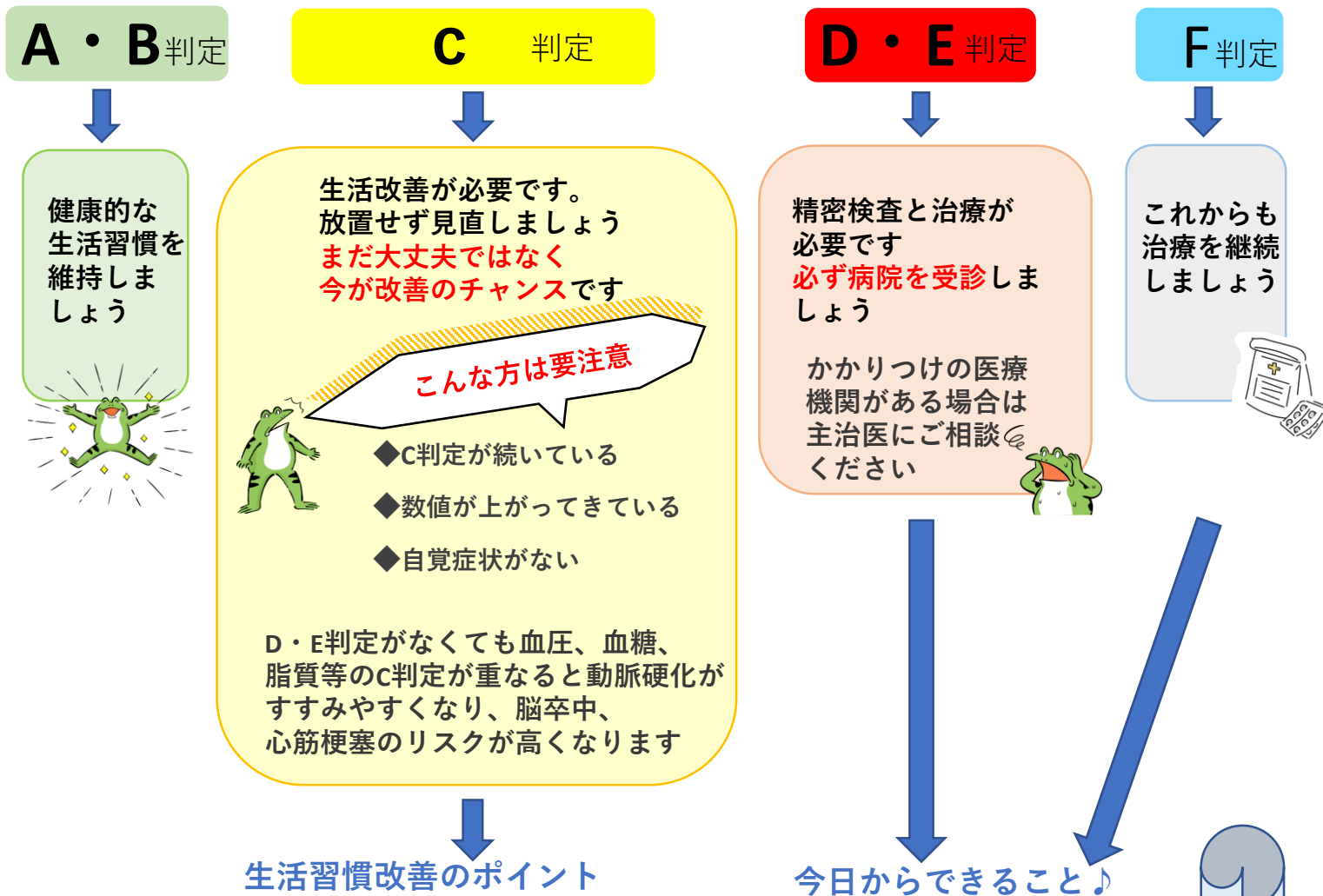


## 健康に差がつく 健診結果の活かし方



健診結果の判定を確認していますか。A-F判定がどのような内容か確認し生活の振り返りをしていきましょう。



|   |  |
|---|--|
| <h3>食事</h3> <p>主食、主菜、副菜を揃える<br/>食べ過ぎない<br/>減塩をこころがける<br/>野菜を食べる</p>                                    | <h3>運動</h3> <p>生活の中で今より10分多く身体をうごかす<br/>階段を使う<br/>長時間座りっぱなしにならないように30分に1回程度立ち上がる</p>  |
| <h3>たばこ</h3> <p>禁煙をする<br/>禁煙はいつから始めても遅くはありません<br/>禁煙をはじめて1分でたばこのダメージから回復しようとする機能が働き始めるなど健康効果があります</p>  | <h3>休養</h3> <p>睡眠の質を高める1日の過ごし方を意識する<br/>毎朝同じ時刻に起床<br/>朝食を食べる<br/>シャワーではなく湯舟につかる</p>   |

次年度の健診で成果を確認しましょう

