

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」コース オンライン型 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]	被保険者及びその家族
	[申込方法]	<p>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ご覧いただけます。 【個人情報利用にあたっての同意について】をご確認のうえ、当組合ホームページ「介護・健康教室」よりお申込みください。</p> <p>お申込先URLはこちら↓ <a href="https://ssl.kenpo-net.jp/itcrengo/mail/app/top/contact/kenko">https://ssl.kenpo-net.jp/itcrengo/mail/app/top/contact/kenko</a></p> <p>お申し込み後、動画視聴URL、ID・パスワード、教材一式を教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団よりご連絡致します。</p>
	[申込期限]	2025年2月28日（金）まで
	[申込・問合せ]	<p>伊藤忠連合健康保険組合 保健事業課 住所：〒103-8427 東京都中央区日本橋小伝馬町15-14 TEL：03-3662-9953 FAX：03-3662-9955</p>

尚、動画視聴時のインターネット通信料は自己負担です。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。

【個人情報利用にあたっての同意について】 介護・健康教室への申込時に入力された個人情報は、本教室の実施、及び効果検証のための関係資料の作成を目的として健康保険組合及び教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団が共同利用します。また、加入事業所と健康保険組合が双方の健康管理事業の効率化及び充実化を図るとともに、双方の健康増進施策の企画、実施、及び効果検証を行うことを目的とした「コラボヘルスの覚書」を締結する事業所に属する参加者においては、本講座の参加状況を事業所と共有し、事業所より参加勸奨や継続フォローを行います。これらの目的以外で第三者に提供することはありません。以上につき同意をいただいた上でお申込みください。