

健診結果
ここに注目!!



健診を受けた後はどうしたらいいの?

健診結果をさらっと見て終わっているあなた!

生活習慣病は、手遅れになるまで自覚症状がないことが多いことを知っていますか?
だからこそ、セルフチェックして自己管理することが大切です。

健診結果を
ちゃんと見て
なかった



1 メタボリックシンドローム判定

メタボリックシンドローム(内臓肥満)に該当している方は、動脈硬化が急速に進んでいる恐れがあります。特定保健指導の案内が届いた人は、ぜひ利用しましょう。(無料)



2 検査結果(血液検査や尿検査・血圧など)

個々の検査値が、正常の範囲から外れていないかを確認します。今回異常なしでも、過去数年間で悪化傾向にある項目を見つけたら、生活習慣を見直すチャンスです。



3 健診結果

異常なし

今の状態を維持できるよう日頃の健康づくりを。毎年の健診で数値に変化がないか確認を。

要指導

生活習慣改善が必要です。特定保健指導の案内が届いた方は、ぜひご利用いただき、日常生活の中でできる生活習慣改善を一緒に考えましょう。

要受診

医師と相談し、お薬と生活習慣改善で血管への負担を減らし、大きな病気にならないようにしましょう。早めの対処で重症化予防。



生活習慣・お薬で血管への負担を減らそう!



健診結果が基準値を越えていた!
つまり、血管に負担がかかっています!

〈健診受診結果をもとに、神戸市では必要に応じて訪問・電話等での健康相談を行っています。〉

コロナ巣ごもりによっておこりうる メタボ・フレイルの危険性

巣ごもりによる「コロナ太り」や「フレイル」という言葉を聞いたことはないですか?

外出自粛やストレス等を理由に、これまでの生活習慣が乱れることで、いろんな健康リスクが高まっています!

中年期までの人は

食べすぎや運動不足などが原因の「メタボ」に関連した生活習慣病のリスクが高まっています。「メタボ」状態は体中の血管が傷む要因となり、血管が詰まったり、破裂したりすることで起こる脳血管疾患や心疾患などの大きな病気につながることがあります。また生活習慣病はコロナの重症化のリスクにつながると言われています。

高齢期からの人は

食が細くなったり、運動不足になったり、他人との接触が減るなどで、「介護が必要」な手前の状態と言われる「フレイル」のリスクが高まっています。「フレイル」の特徴は、今から運動や食事などの生活習慣を見直せば介護が必要な状態を予防できる点にあります。

人混みさけて
運動しようか



年齢に関わらず自分の状態にあわせた食事や運動を取り入れることが大切です。

「今の」状態を確認するためにも、かかりつけ医への相談や、「けんしん」を活用しましょう。



- 健診を受けても、結果に一喜一憂するだけで終わっている。
- 健康のことが気になるが、何からはじめていいのかわからない。
- 健診の数値を改善したい。
- どうせなら楽しみながら健康になりたい。

利用料
無料

そんなあなたの健康を神戸市がアプリでサポート MY CONDITION KOBE

MY CONDITION KOBEスマホアプリでできること

- 1 健康データはアプリを使って、いつでも見える!わかる!
- 2 データをもとに、あなたに最適化した健康アドバイス!
- 3 利用するほど貯まる健康ポイントで楽しみながら!
- 4 毎日の生活に役立つ健康コラム!



マイナンバー
カードの利用で
簡単登録!

スマホで利用登録して、いますぐ始めよう。詳しくはこちら