

健診結果を うまく活用しよう

～ 自分ごとにする ～



健診結果は「受けて終わり」「見て終わり」ではなく、
今のからだの状態を知り、生活習慣を見直すための大切なヒントです。
数値の意味や変化に目を向け、これからの健康づくりに活かしましょう。

動画で確認できるポイント

1

健診結果の見方を知る

検査項目や数値の意味を理解し、自分の状態を把握する。

2

変化を「自分ごと」にする

前年との違いや気になる数値から、生活習慣との関係に気づく。

3

早めの行動につなげる

小さな改善や受診・相談など、健康リスクを先送りしない。

視聴期間
令和8年8月1日～
令和8年8月31日

視聴後は、今後の健康支援に活用するため
アンケートへのご回答をお願いいたします。
回答期限令和8年8月31日

視聴はこちら



URL : <https://youtu.be/1B9vjpr9Ln4>

アンケート回答はこちら



URL : <https://forms.gle/udPPzdpEkLmyzDjc9>