健康保険組合 セミナー動画のご案内

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１２月１日～
令和９年１月５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９年１月５日

視聴はこちら

URL：https://youtu.be/1B9vJpr9Ln4

アンケート回答はこちら

https://forms.gle/VuamKPNZxMt92H4C7

岐阜県プラスチック事業健康保険組合・健保連岐阜連合会