

活用 していますか？

すこやかサポートPlus

SSPの「健診前チャレンジ」

「次回の健診結果を改善する
“情報提供コンテンツ”」



すこやかサポート
Plus 活用術

「すこやかサポート Plus」では、健康診断の結果をお伝えするだけでなく、みなさまの健康管理をサポートするコンテンツもご提供しています。My Health 86号で紹介した「チェック&アクション」もそのひとつですが、今回は、もう1つの情報提供コンテンツ「健診前チャレンジ」についてご紹介します。

健診前 チャレンジ

次回の健診を現在よりも良い状態で迎えるために、生活改善に関する情報提供を行うコンテンツです。

1. 前回の健診データをもとに、リスク分類ごとの評価を表示します。
2. 次回健診に向けたアドバイスを提示します。



ホームページの
トップ画面から

すこやかサポート Plus

前回の健康診断結果から、あなたの生活習慣、検査結果の状況を“にこ顔”または“ダメ顔”で表示します。一目で改善項目がわかります。

あなたの状況

☹️ を減らして、😊 を増やしましょう！

前回の健診 評価チャート
(2015年7月30日受診 受診時年齢49歳)
Q表の見た

●生活習慣
前回の健診結果よりご回答頂いた問診の回答内容から😊、☹️で表示しています
40代 女性 平均: 😊 2つ

食事習慣 QOPEN ☹️ 食事: 朝食を摂り、肉類等、魚、野菜、きのこをバランスよく摂り、バランスのとれた食事を心がけましょう。	運動習慣 QOPEN ☹️ 運動: 日常生活で、多く歩いたり体を動かす時間を増やすことを意識し、運動習慣を持つようにしましょう。
飲酒習慣 QOPEN 😊 飲酒: 頻度や1回あたりの飲酒量に気をつけましょう。	喫煙習慣 QOPEN 😊 喫煙: 禁煙・減煙・断煙・卒煙につとめましょう。

●検査結果
前回の健診結果より「異常なし」だった場合😊、それ以外を☹️で表示しています
40代 女性 平均: 😊 5つ

肥満リスク QOPEN ☹️ ▲要改善	高血圧リスク QOPEN 😊 ♥このまま現状維持
高血糖リスク QOPEN ☹️ ▲要改善	脂質異常リスク QOPEN 😊 ♥このまま現状維持
肝機能リスク QOPEN 😊	腎機能リスク QOPEN 😊 ♥このまま現状維持

ログイン



- * 新規登録は、「ユーザID登録」パネルから
- * パスワードが不明な場合は、「アカウントサービス」から

健診結果、生活習慣を踏まえて、あなたへのアドバイスが確認できます。

次の健康診断受診に向けて

おすすめ！生活改善に取り組んでみよう

- 1 体重をはかる
● 歩くところの歩数を数く
● はかつかないタイミングを見つける (風呂に入る前など)
● ほかの活動もチャレンジから積極的に記録する
- 2 よく噛んでゆっくり食べる
● 一口ごとに箸を置く
● 口に入れる量を少なくする
● 咀嚼で楽しむ
- 3 十分な睡眠・質の良い睡眠を心掛ける
● 就寝前・起床時のカフェイン摂取、起床直後の喫煙は控える
● 寝酒をしない(深い睡眠を減らし夜中に目覚める原因になる)
● 就寝前はコンビニ、TV、携帯電話等の強い光を控え、就寝の1時間前を目安に暗くする

さあ、はじめましょう！

すこやかサポート Plus に ID をご登録いただいているみなさまには、前回の健康診断受診から約8ヵ月後に、健診前チャレンジのご案内のメールをお送りしております。このメールが届きましたら、次回の健康診断に向けて、引き続き生活改善に取り組んでください。