

# 「チェック&アクション」 「健診前チャレンジ」

生活改善コンテンツ「チェック&アクション」は、健診結果の登録と同時に更新されています。健診結果と一緒に確認して、これからの健康管理にお役に立てください。また、「健診前チャレンジ」は、前回の健診受診から約8カ月後にみなさまにご案内しています。健診を受ける前に、もう一度、自分自身の状態を確認してみましょう。生活改善は、いつからでも始められます。



★社員健診の予約変更は、すこやかサポート Plus に変わりました。

## 健診前チャレンジ

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。



### 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**
  - 目のつくところに体重計を置く
  - はかりやすいタイミングを見つける (お風呂に入る前など)
  - はかった数値をカレンダーや手帳に記録する
- 2 よく噛んでゆっくりたべ**
  - 一口ごとに箸を置く
  - 口に入れる量を少なくする
  - 汁物で量を減らさない
- 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、就寝前1時間の喫煙は控える
  - 朝寝をしない(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、目覚めたら日光・照明を浴びる

さあ、はじめましょう!

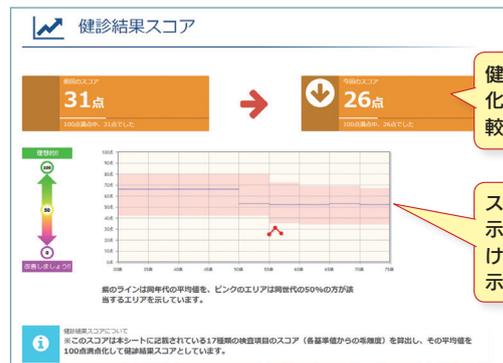
健診結果、生活習慣を踏まえて、あなたへのアドバイスが確認できます。

## チェック & アクション

積極的に活用していただくことにより、生活習慣の改善につなげることができるコンテンツです。

### 健診結果スコア

健診結果をスコア化し、前回健診結果との比較を行います。また同年代との相対位置が確認できます。



### 生活習慣チェック

生活習慣に関する問診結果から「メタボ」度数をチェックします。

