

第16回テーマ

無料健康相談のご案内 ～いつまでも健康を楽しむために～

健康診断後に専門職（保健師・管理栄養士）による無料の健康相談があるのはご存じでしょうか。人生100年時代を健康に生きるためにも、今の生活習慣を振り返って見ませんか？

現代はリモートワークや時差出勤、フレックスタイムなど、働き方やライフスタイルが多様な時代です。また、各ライフステージでも健康づくりへの取り組みは変わってきます。皆様が身体の変化と今の生活習慣を振り返り、ご自身で健診結果を理解することが最初の一步となります。

■健診を受けた後の行動が大切です

健診後、日数が経過しますと徐々に検査数値も気にならなくなり、今まで通りの生活習慣に戻ってしまった・・・などのお話を多く伺います。**健診当日の健康相談**は、健康を意識している中で実施できるため、早期から生活改善に取り組む事ができ、継続した生活習慣の改善が期待できると考えています。

健康相談に参加された方からは「私の生活に合わせて生活目標を決めてもらえました。」「色々知る事ができ、相談して良かった。」「体重経過表に記載して頑張ってみます。」「できている事を認めてもらえて嬉しいです。」など様々なお言葉を頂いています。

現体重を3%減少することによる血圧や血糖値・脂質の値など検査データの改善が報告されています。諸事情により当日に健康相談が受けられない方や、後日郵送の健診結果を見た方も後日面談や電話相談等で健康相談を利用されています。お気軽にご相談ください。

（文責：保健師 山寄健司）