

2021 年度

「生活習慣病予防キャンペーン」実施報告

2月の生活習慣病予防月間に併せ、当検診センターにて2月14日～18日の5日間に生活習慣病予防キャンペーンを実施しました。活動についてご報告いたします。

情報展示コーナー

★生活習慣病予防に関するパネルやおすすめの検査内容についてのパネルを展示しました。皆様には問診や健診の待ち時間にご覧いただきました。



生活習慣病予防 DVD 上映

★日常生活で気を付けるべきポイントや、生活習慣病予防におすすめのウォーキングの効果的な歩き方などについて、DVD 上映を行いました。

～オフショーン検査～

動脈硬化検査

★動脈硬化検査は「**以前から気になっていた**」という方も多く、皆様の健康意識が高いことを感じました。



管理栄養士による食事診断

★食事診断結果をもとに、食事のバランス状況を確認していただきました。受けていただいた方からは、「**食生活を見直すことができました**」「**普段の食事習慣が間違ってたかと再認識できた**」等の声がきけました。日ごろの食生活を振り返るきっかけになったのではないのでしょうか。

健康運動指導士による体成分測定

★結果に応じて、健康運動指導士が身体バランスにあった運動方法についてアドバイスをいたしました。
「これをきっかけに運動を始めたい」
「自分の弱いところが分かった。今後はそこを強化したい」
「次回も体成分検査を実施したい」との声も聞けました。



今回のキャンペーンでは、感染予防の観点から、主に情報掲示のみのキャンペーンとさせていただきます。掲示物を観ていただき、皆様からの検査追加希望や、質問なども承りました。今後も生活習慣を見直すきっかけづくりを提供できるよう取り組みたいと思います。