



新年度が始まりました。新しい業務や人間関係にワクワクと緊張感、疲れがたまりやすくなります。頑張りすぎは、知らずに無理をしすぎて体やメンタルに不調をきたすこともあります。力みすぎず、適度に息を抜いて、マイペースでいきましょう。

+ * + 健康診断は不調を早めに気づけるチャンス + * +

4月から健康診断が始まります。
最近、こんな変化はありませんか？

体重は健康状態のバロメータです。週に1回は
体重を測り、健康管理に役立てましょう。



● 体重が増えた⇒**食べ過ぎ・飲みすぎ？**
運動不足かも？



● 体重減少⇒**栄養不足？**
肉・魚・米、1日3回食べていますか？



● 貧血かも⇒めまいや息切れ、
疲れやすくなっていますか？



● 血圧は？⇒自覚症状がない場合もあります。

健康診断を受ける前に

昨年**の健診結果**を見直しましょう。

- 結果の総合判定は何でしたか？
- 精密検査はちゃんと受けましたか？
- 経過観察の項目は？



『健康診断の結果表』は、いつでも見たい時に手に取れる所に保管しましょう。

自覚症状がなく悪化することもあります。
『精密検査』の項目は必ず受診しましょう。



ひとりの健康・みんなの健康・みんな大切



＜スタンレー電気健康保険組合 保健師 菊池 kiyoe_kikuchi@stanley-electric.com>

