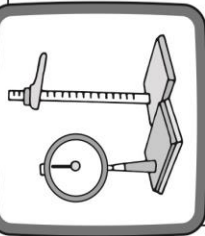


健康診断の結果を生かそう!

健康な体をまもる アドバイス!



身体測定

健康な体をまもるアドバイス!

- ★ 肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう
- ★ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ★ よくかんでゆっくり食べよう
- ★ 毎日適度な運動をしよう



太りすぎている人は…

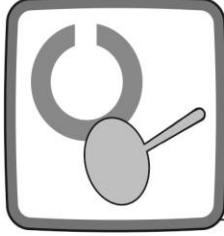


- ・間食や夜食を控えよう
- ・揚げものなど脂っこい食事を減らそう

やせすぎている人は…



- ・肉や卵など、たんぱく質をとろう
- ・無理なダイエットはしないようにしよう



視力検査

健康な目をまもるアドバイス!

- ★ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は…

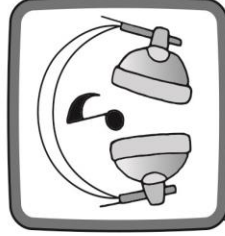
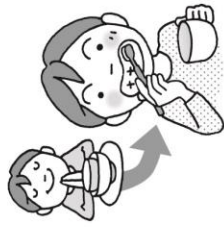
- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう



歯科健診

健康な歯をまもるアドバイス!

- ★ ごはんを食べた後や夜寝る前は歯をみがこう
- ★ 歯は1本ずついいねにみがこう
- ★ 歯と歯ぐきの境目もみがこう
- ★ 歯ブラシは定期的に毛先をチェックして取り替えよう



聴力検査

健康な耳をまもるアドバイス!

- ★ 音楽は長時間聴かないようにしよう
- ★ イヤホンやヘッドホンを使うときは、周囲の音が聞こえるくらいの音量にしよう

