# 準備で変わる！

# あなたの健康診断

健康診断の結果は、ふだんの生活習慣が一番の味方です。
健康診断をよりよい状態で迎えられるよう、日頃から食事や睡眠などを少しずつ整えていきましょう。

再検査にひっかかりたくない！
メタボを卒業したい！

昨年の健康診断の結果を覚えていますか？

**体重の3%を減らす**ことで、

体重80kgの人は、2.4kg
体重60kgの人は、1.8kg

血圧・血糖・中性脂肪など**数値が改善**します

出典:肥満症診療ガイドライン2022

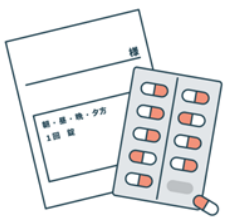
## 結果が変わる！

上がりやすい数値解説つき

## 健診直前 これだけはおさえておきたい4選

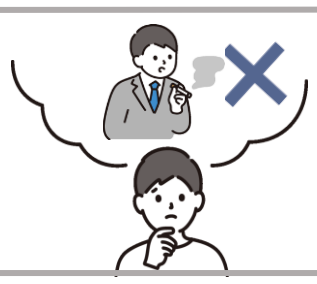
**絶食**（健康診断の10時間前～） ※ 水やお茶はOK

コレステロール 前日の脂っぽい食事、お酒は控えめに　血糖値 コーヒー(糖分入り)も注意！



高血圧・コレステロールの**薬はのむ**

血圧　コレステロール　血糖値 糖尿病の薬をのむかは、必ず主治医に相談する



健診前の**タバコは控える**

血圧 1本吸うと血圧が約10mmHg高くなり、30分くらいは高いまま

**深呼吸を3回**して落ち着いて血圧測定へ

血圧 “荷物の積み込み”や”階段のかけあがり”で血圧が一時的に高くなる

info

くすりを飲まれている方は、**必ず問診票にチェック**をしてください
→特定保健指導の対象からはずれます ※対象は血圧・血糖・脂質の薬のみ

健康診断は、今年も安心・安全に過ごすための からだの点検日 です。

健康診断をきっかけに、自分の体調にも少し目を向けてみませんか？
小さな気づきが、これからの健康を支える一歩になるかもしれません。

SGホールディングスグループ健康保険組合