

## 感想

### 健診を受けて健康寿命を延ばそう

- 握力が思っている以上に無くて驚いた。食事、睡眠、筋トレ等自分でもう少し頑張っって元気にボケずに日々過ごしたいです。本日は有難うございました。
- 平均寿命と健康寿命。いつまでも健康でいる為、減塩の食生活をし、楽しく過ごしていきたいです。
- 健康診断を受ける大切さを改めて知りました。タバコは吸っていませんが、減塩と運動をし、食べ過ぎに気を付けようと思います。朝のウォーキングは3ヶ月続いているので、これからも続けていこうと思います。
- 色々な正常値を聞いて勉強になりました。有難うございました。
- 血液検査リストをしっかりと見て確認したいと思います。禁煙がなかなか出来ません。どうしたら良いのでしょうか。
- 改めて年一回の健康診断は受けたいと思いました。減塩を心がけ、運動も頑張りたいです。
- 今日は大変為になりました。毎日血圧を測り今日教えて頂いた事を心にとめて生活して行きたいと思います。
- 食生活は気を付けているつもりですが、最近は運動量が減っている所以日常の生活習慣の見直しと合わせて気を付けて行きたいと思いました。
- 一昨日小倉記念病院で「健康講座」を拝聴して来ましたが、今日の講座は大変良くわかりました。
- 色々先生から詳しく説明して頂き、やはり健診は受けないといけないと思いました。普段なかなか測れない血圧を本日測れて良かったです。
- 日頃わかっているようでも難しい点も多くて、本日は大変勉強になりました。都合が悪いことは直ぐに忘れてしまいそうなので、又、機会があれば聴きたいと思います。
- わかり易く、よく理解できました。無理無く減塩に取り組みたいと思います。