

# 元気ハツラツ健康講座

# 報告

11月5日(水)「健康診断書の見方」



保健師:首藤玲氏



「検診データの読み解き方」を保健師の首藤玲氏よりスライドやサンプルデータを使ってわかりやすく説明していただきました。診断結果を活かした生活習慣の見直しなど健康への意識向上ができたと思います。皆様のご参加、ありがとうございました。



～参加者の声～

「検査結果をもう一度見直し、悪い所は再確認して健康に続けていきたいと思います。」「今まで受診結果をもらってもそのまましまっていました。みかえしてみようと思いました。項目が何を意味しているのかがわかって良かったです。」「食事の重要性を再認識しました。」「検診表をしっかりと見るようにします。」「健康診断の見方がよくわかり勉強になりました。」

次回:12月3日(水)輪投げ お待ちしています