

# 健康意識を 高めるために

自分の健康を守るために、  
次のようなことを  
意識してみましょう。

## 日常生活

食生活、運動習慣、休養、喫煙など

10年後、20年後の自分の心身を作るのは自分自身だと意識し、必要ならば生活習慣を見直しましょう。



## 健診

毎年健診を受けて、健診結果を確認しましょう。病気の早期発見・早期治療のためだけでなく、結果を自分の健康づくりに活用することが大切です。また、基準内であっても前年に比べて悪化している項目は注意が必要です。

健診の結果で「要再検」「要精密」となった場合は、放置せずに必ず検査を受け、治療が必要との判定があったときは、すぐに医療機関を受診しましょう。

## 働き方

職場環境は、個人の努力で解決できないこともあります。業務の効率化を意識したり、コミュニケーションを積極的にとるなど、なるべく快適な環境で仕事ができるように努力してみましょう。

仕事とプライベートのメリハリをつけることも大切です。仕事の無駄を省き、優先順位づけとスピードアップをこころがけ、自分で残業しない曜日を決めておくなどもよいでしょう。

Web  
などで

## 健康情報を見るときに気をつけたいポイント

近年は、インターネットの普及などで、いつでもどこでも簡単に情報が手に入ることになりました。その反面、数多い情報の中から正しいものを選び取る力も必要です。

情報が適切かを見極めるために、次のようなことに着目するとよいでしょう。

- 責任の所在が明確になっているか？
- 情報提供の目的は、はっきりしているか？
- 広告はないか？タイアップ記事ではないか？
- 情報の引用元や参考文献が明記されているか？
- 作成時期は明確か？
- 偏りはなく、公平な内容か？

