



RIZAP
トレーナーが伝授



神戸市職員共済組合特別企画

健康を守る第一歩! 健康診断

「人生 100 年時代」とよく耳にするようになった近年。
そんな長い人生を楽しむ続けるためには「健康」であることは欠かせません。
自分のカラダと向き合うチャンスになる「健康診断」を活用していきましょう!

座りながらできる下っ腹ぽっこり対策! ニートウチェスト

Step ①

椅子に浅めに座り、
両足をしっかりと閉じ、
椅子の後方を両手で握る。



Step ②

バランスを保ちながら、
両膝を曲げて
胸まで近づける。



Step ③

息を吸いながら、
両足を前に伸ばす。



Step ④

息を吐きながら、
両膝を曲げて
胸に近づける。



Point!

動作中に腰が反らないよう、常にお腹に力を入れて行いましょう。

←一緒にチャレンジ!



※本動画の視聴期日は 2025 年 3 月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

健康診断は体からの見えないサインに気付くチャンス!

“何も症状がないから健康診断は必要ない”

“今はまだ大丈夫!”

もしかしたらそう感じたことがあなたにもあるかもしれません。

しかし、生活習慣病の若年化が進んでいる今、健康診断は自覚症状がない初期の段階で体からの異常のサインに気付くことができるためとても重要です。自分自身のカラダを見つめなおし、未来と健康を守ることに大きく役立ちます。

健康診断の大きな役割は…

- ①健診結果から生活習慣を見直し、
【病気を予防】すること
- ②病気を早期に発見し、
【早期治療につなげる】こと

自分自身の生活習慣の問題点を自覚して改善に取り組むきっかけにすることや、病気の早期発見・早期治療によって、体や時間、費用などの負担を軽減するために活用することが大切です。

入院患者の3人に1人は生活習慣病!? あなたは生活習慣病に近づいていませんか?

生活習慣病予防のために特に注目したい健診項目をご紹介します。

検査項目	詳細
身長・体重・BMI・腹囲	肥満度や内臓脂肪の蓄積のリスクを調べます。
血圧	血圧が高いと血管が傷つき動脈硬化のリスクが高まります。
血糖・HbA1c・尿糖	血液や尿の糖の状態を表します。数値が高くなると糖尿病のリスクが高まります。
中性脂肪	増えすぎると肥満や脂肪肝のリスクが高まる他、HDLコレステロールが減少します。
LDLコレステロール	別名「悪玉コレステロール」。増えすぎると血管壁にたまり、動脈硬化が進行します。
HDLコレステロール	別名「善玉コレステロール」。血液中の余ったコレステロールを肝臓に戻します。
AST (GOT)・ALT (GPT)・γ-GTP	肝臓の異常を発見できます。
尿酸	尿酸値が高いと、尿酸の結晶が血管壁を傷つけます。

受けて終わりはもったいない! 結果を健康継続のバロメーターへ

健診は健康への気付きを与えてくれるもの。「健診を受ける」「現状を知る」「生活習慣を見直し、行動する」のサイクルを回すことがとても大切です!

健診結果は、前回の結果と比較することで今までの生活習慣の振り返りができるので、もっと運動を頑張ろう!と思えたり、安心して好きなものを食べたりと心強いバロメーターになってくれます。

健診結果も活かし方次第では人生を大きく変えるチャンスにつながります!

これからも健康でイキイキとした人生を送るために健診を活用していきましょう!



RIZAP 語録

健康な体と心を保つことは、自分自身へのおもてなし

一生付き合うのは自分自身の体と心です。「バランスのよい食事」「適度な運動」「質の良い睡眠」など自分自身を労わるおもてなし習慣を増やしましょう。

トレーナー 野田 幸

