

あなたの健康改善チェック

対策ポイント



のついた項目があなたの要改善項目です。行動へのポイントを参考に生活改善しましょう。

項目	要改善項目	目標レベル	【アドバイス】 行動へのポイント
体重			
血圧			
血糖			
たばこ			
睡眠時間			
食事の回数 (食事時間帯)			
飲酒			

知識の泉[病気や医療費に関するちょっとした知識]

【生涯医療費の話】

就職して結婚、子供2人の人生(22才～70才)を送った場合に使う医療費の金額が幾らか知っていますか？
サラリーマン21万人のデータで調査した結果では2,280万円。そのうち、医療機関の窓口で支払っているのは680万円(自己負担額)で、健康保険組合の負担が1,600万円でした。
生活習慣を改善して健康に過ごせることが出来れば、経済的にも良いわけです。

監修：北里大学 佐藤敏彦 教授