

健康チェックの すすめ

しが健康医療生協 保健委員会

健康チェックは、組合員自身がからだの健康度がわかるとともに、チェックの結果によっては専門家にみてもらうきっかけになるものです。医療機関と連結した形で住民の健康づくり運動ができる、医療生協ならではの活動です。



正確な
結果

医学的な
裏付け

健康状況
が幅広く
つかめる

手軽に
できる



家族ぐるみ暮らしの
場で取組める

生活習慣を
かえる糸口
になる

健康チェックって何？

健康チェックは、自分のからだの状況を自主的にチェックし、日常的に健康状態を知ることです。

基礎的健康チェック

血圧チェック、尿(ウロ・ソルト)チェック、肥満チェックや自覚症状(主観的健康度など)チェックを基礎的健康チェックといいます。少し慣れれば誰にでも簡単にできるからだの基礎チェックです。

健康づくりは「健康チェック」と「健診」の2本立て

病気の予防のためには、健診を定期的に行うことで早期発見、早めの対策・治療が大切です。しが健康医療生協では、診療所などで行う健診の他に、組合員さんなどで行う健康チェックを健康づくりの2本柱として推奨しています。



尿チェックを実施中

いっしょに健康チェックを進めましょう

まちかど健康チェック、コロナが落ち着いたら、また再開していきます



健康チェックは班や支部、家族や地域など様々なところで行うことが大切です。組合員さんが3人集まれば班会が開けます。身近なところで健康チェックを行えます。

健康チェックの担い手さんのことを、健康チェックサポーターといい、健康づくりを広げる担い手づくりを保健委員会は行っています。

担い手づくりの講座については、支部や班を通じて受付します。

申込み・問合せ先

しが健康医療生協本部事務局(077-574-8522)