

健康経営02 健康診断を活用する セルフチェック/健康知識

健康維持・改善のための健康診断の必要性と、健診項目の見方や診断後の対応について理解します。自分の健康リテラシーを振り返ることで、必要な知識の習得に向けたコース受講や、具体的に実践するためのマイクロラーニング受講につなげます。

セルフチェック02 健康診断を活用する

<想定学習時間> 10分

<最短学習時間> 3分

健康診断に関する知識・行動のリテラシー度をセルフチェックで確認します。

健康経営02 健康診断を活用する

<想定学習時間> 30分

<最短学習時間> 15分

<レポート問題> 1回10問

※ランダム出題

多くの病気は、自覚症状がないまま徐々に進行し、日常生活やご有無に支障が生じる状況におちいります。本コースでは、健康維持・改善のための健康診断の必要性と、健診項目の見方や診断後の対応について理解を深めます。また、健康診断後に結果を確認し、自ら健康行動につなげられるよう学習します。

カリキュラム

1. 健康状態を知る
2. 健康診断の種類を知る <健診と検診>
3. 知っておきたい健診項目
4. 健診項目と基準値
5. 健康診断後の対応



受講対象者 ●ビジネスパーソン全般

監修 ●岡田 邦夫
NPO法人健康経営研究会
理事長