

健康診断を活用しよう！

健康診断の結果で気になるところはありましたか？

血圧

高血圧の原因は様々です
食生活はどうか
ストレスはありませんか

高血圧の値
収縮期血圧
140mmHg以上
拡張期血圧
90mmHg以上

BMI

BMIとは体格を表す指標
BMI 22.0は最も病気になりにくい値です

標準は
男女とも22.0
18.5 未満はやせ
25.0 以上は肥満

視力

スマホ・パソコン見すぎて
いませんか
目のかすみ・疲れ目はあ
りませんか

基準値 1.0以上
運転免許に
必要な視力は
両目で0.7以上

生理

生理での悩みはありませ
んか
自分の生理期間や周期な
ど知っていますか

正常な生理周期は
25～38日
通常の生理期間は
3～7日間

健康診断結果
をじっくり確認ください。

