

セルフチェックからセルフケアへ

「滋賀らしい健康」マンダラシート

| | | |
|--------------|---------|-------|
| 食 | 運動 | セルフケア |
| 自然環境 | 滋賀らしい健康 | こころ |
| 県民性・ 伝統文化 | つながり | 生きがい |

KKC 一般財団法人 **近畿健康管理センター**

保健師 嵯峨 裕子

企業紹介



法人名

一般財団法人 近畿健康管理センター

設立

1973年4月1日

職員数

651名（2023年4月1日現在）

認証

・JQA統合マネジメントシステム統合プログラム「プレミアム・ステージ」取得

・日本人間ドック学会 機能評価認定施設
※KKCウエルネス四日市健診CL・KKC京都事務所付属診療所を除く

出張型健診

特殊健診車両
50台超保有



長年の経験と健診現場での
ノウハウを結集
細やかな配慮と
軽快なフットワーク

クリニック健診

全国9か所の
クリニック完備



各種健診・検査に対応
健診専用設計されたレイアウト
完全予約制で待たずに受診

年間
受診者数

約 70 万人

特定保健指導

※1 一般健康診断、人間ドックの延べ受診人数です
※2 2020年4月～2021年3月の実績人数です

KKC拠点

- 本部・滋賀事業部
- 大阪事業部
- 三重事業部
- 名古屋事業部
- 東京事業部

本日のお題：
セルフチェックから
セルフケアへ

セルフケア

50
Years
SINCE 1973

KKC
Wellness



医療的チェック



セルフチェック

セルフケア

健康診断
がん検診
歯科健診
ストレスチェック

体重・体温
血圧
自覚症状
顔色・表情

ウェアラブル
デバイス

医療的チェック

セルフチェック

健康診断を受けてますか！？



健康診断

健康診断結果

健康診断結果通知書

(00092099

サンプルサービス

予約 無料

健康 ももこ

TEL 789-100344

総合所見

【要治療継続 (D3)】
現在かかっている病気

【要精密検査 (D2)】
眼底 乳房検査

【要再検査 (C)】
脂質代謝 赤血球系
尿沈渣

【要経過観察/軽度異常 (B2)】
糖代謝 胃部X線

※すでに医師の診察をお受けの方は 市立医の

健康診断は受けて終わり！？

健康診断結果

正常範囲内

経年変化を確認して
生活習慣を見直す



結果に安心して
好きなこと(もの)を
好きなだけ！



初めてだし、
来年まで様子みよう！



手遅れ
×××

要再検査
要精密検査

きちんと病院受診



セルフケア

健康診断
がん検診
歯科健診
ストレスチェック

体重・体温
血圧
自覚症状
顔色・表情

ウェアラブル
デバイス

医療的チェック

セルフチェック

セルフケア

暮らしの中で
健康を守る3要素

身体活動

栄養補給

休養・睡眠

喫煙習慣

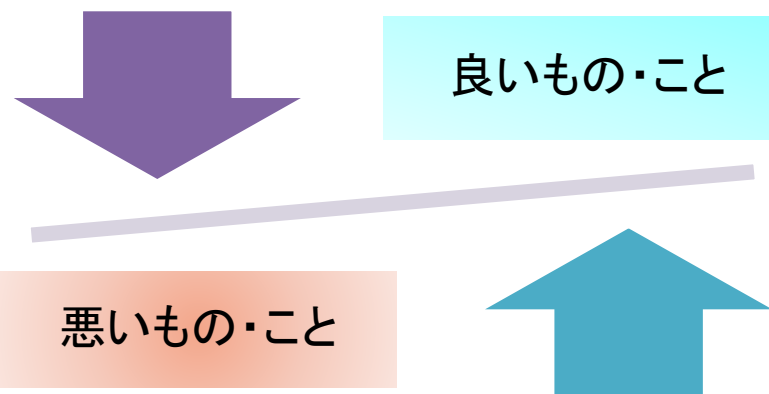
飲酒習慣

余暇活動

口腔ケア

入浴

コミュニケーション



- 適正体重を維持している者の増加
(BMI18.5以上25未満(BMI=体重/身長(m)²))
- 児童・生徒における肥満傾向児の減少
- バランスの良い食事を摂っている者の増加
- 野菜摂取量の増加: **目標350g**
- 果物摂取量: **目標200g**
- 食塩摂取量の減少: **目標7g**



健康日本21(第3次)2024年度～の目標より

身体活動

- 日常生活における歩数の増加: **目標7,100歩**
- 運動習慣者の増加
- 運動やスポーツを主観的に行っていないこどもの減少



休養・睡眠

- 睡眠で休養がとれている者の増加
- 睡眠時間が十分に確保できている者の増加
(生理的な睡眠必要量: 6～9時間)
- 週労働時間60時間以上の雇用者減少



健康しが

人の健康

個人

コミュニティ

社会の健康

地域

企業

自然の健康

びわ湖

山