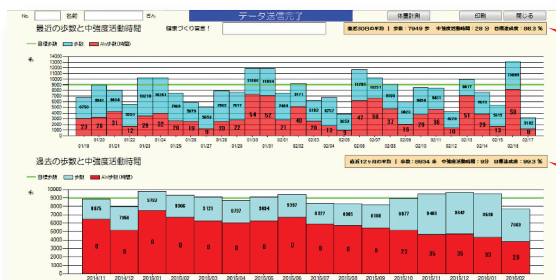


結果通知をもらったら「病気の予防ライン」で自分の活動量を確認してみましょう。

健康ステーションで活動量計をかざすと、メール（数日内）または郵送（月1回）で結果が送られます。ただし、医療機関・保険薬局で結果を受け取った場合は郵送されません。

ステップ1 結果通知の確認

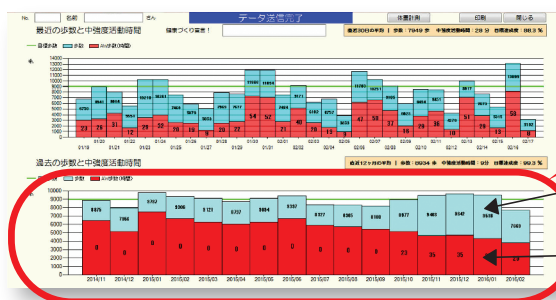


直近30日

直近12ヶ月

平均歩数（歩）
平均中強度（分）
目標達成度（％）

ステップ2 下のグラフの青と赤の確認



ここを確認

青

毎月の平均歩数（歩）

赤

毎月の平均中強度（分）

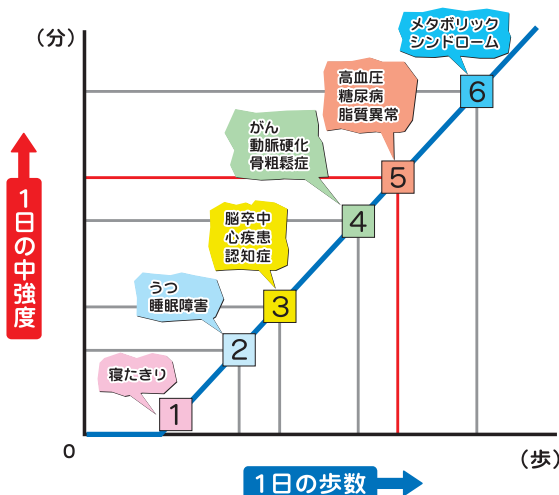
ステップ3 「病気の予防ライン」シートの活用

「病気の予防ライン」シートを使って、毎月の平均歩数と平均中強度時間の交わるところにシールまたは印をつけてみましょう。

斜めの青い線に近いほどバランスが良く健康に良い習慣と言えます。

病気の予防ライン

青柳幸利（医学博士）監修 中之条研究より



（記入例）

