

健康への道を進むために… 健康診断で知ろう！自分の「ターニングポイント」

「生活習慣病」という言葉はよく聞かれますが、「自分とは関係ない、まだまだ先の話」と思われている方もいらっしゃいます。しかし、若いうちから生活習慣病対策をすることが、年を重ねても元気に過ごすためにはとても重要なことです。この機会に、健診結果と日頃の生活習慣を見直してみませんか？

働き盛りの人も注意が必要！

生活習慣病（高血圧、脂質代謝異常、糖尿病等）は、毎日の生活パターンによって引き起こされやすい疾患のことです。若い人にも、病院にかかろうと思うような症状が出てくるといった特徴もあります。病気に気づいたときには緊急入院や手術が必要となるような心筋梗塞や脳梗塞、腎不全などの重い疾患を発症してしまう危険性もあります。

これらの疾患は、働き盛りの世代でも注意が必要です。また、「肥満でないから心配ない！」と思うのも間違いです。痩せていても、生活習慣が不健康であればリスクは高くなります。

まずあなたの健診データを見直して！

健康診断で、数値が**要注意ゾーン**に入っているのに、「症状がないから大丈夫」と自己判断で放置していませんか？せっかく検査データが注意信号を出してくれているのに、それを疾病予防に生かさないのは、もったいない！
【表】にあなたの結果を入れて、健診データを見直してみよう！

生活習慣を改善して健康への道へ！

受診勧奨・要治療域の値の方は、必ず病院を受診してください。治療が遅れるほど、合併症の発症を早めてしまいます。

- ① 食事は規則正しく1日3回とし、何度も間食を摂らない
- ② 就寝前2時間は飲食しない
- ③ お酒は適量を守り、週1、2回は休肝日をとる
- ④ 塩辛いものをたくさん食べない。味付けも濃くしないようにする
- ⑤ タバコを吸わない
- ⑥ 仕事や家事等、こまめに体を動かす機会を多くする
- ⑦ 体重・血圧測定等、自分の体の変化に日頃から興味を持ち、できれば記録を残す

気になったら 保健指導を活用して！

健診結果で、生活習慣病のリスクの高い方には、保健指導の案内をしています。生活習慣病にかかりにくい生活改善ポイントは、人それぞれ違います。長続きできそうなことから始めるために、専門職と一緒に、生活習慣病予防に取り組んでみましょう！

●「1」保健指導の活用について
本誌へお問い合わせください。
「1」保健指導組合 生活習慣病予防センター
TEL 03-3333-0007 / 5102
TEL 03-3333-0007 / 5102
●健診結果に関する保健指導等は、24時間無休で対応しています。活用ください（本誌のページ参照）
「1」保健指導電話相談
TEL 0120-13225-1095



あなたの結果を記入してみましょう

【表】健康診断の基準値と「保健指導および受診が必要な異常値」一覧

検査項目	単位	基準値	あなたの結果	要注意ゾーン	
				特定保健指導判定値	受診勧奨・要治療域
腹 囲	cm	男性	85未満	85以上	
		女性	90未満	90以上	
BMI※1		18.5～25未満		25以上	
血 圧	mmHg	収縮期	130未満	130以上	140以上
		拡張期	85未満	85以上	90以上
脂 質	mg/dl	中性脂肪	150未満	150以上	300以上
		HDLコレステロール※2	40以上	39以下	
		LDLコレステロール※3	120未満		140以上
血 糖	mg/dl	空腹時血糖	100未満	100以上	126以上
		ヘモグロビンA1c	%	5.6未満	5.6以上
腎機能		尿たんぱく	陰性		陽性

※1 BMIの算出方法は、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※2 動脈硬化を防ぐ働きをする善玉コレステロールといわれています。

※3 動脈硬化を招く悪玉因子で悪玉コレステロールといわれています。

(※検査値は厚生労働省「標準的保健指導プログラム」に準拠しています)