

健康診査の賢い活用法

平成29年2月24日（金）号
京都市のホームページより
職員の皆さんへ
ー健康情報ーです

健診結果には体の情報がたくさん！

健診結果は、ご自身の体の状態を映し出すものです。

検査値は基準内でしたか？精密検査が必要な方は、必ず医療機関で受診しましょう。

基準を外れている方はもちろんのこと、基準内の方も、以前の健診結果と見比べてください。年々基準から外れる傾向であれば注意が必要です。

それでは、基準内の方は今の状態を維持するために、また基準値から外れている方は検査値を改善するために、どのような点に気をつけていけばよいのか、具体的にみていきましょう。

生活習慣病のリスクを今すぐチェック。

チェックリスト

高血圧リスクチェック

- 肥満である
- 外食の味付けを濃いとは思わない
- 毎日お酒を飲む
- たばこを吸う
- 野菜をあまり食べない
- 運動不足である
- ストレスが多い
- 麺類の汁は全部飲む

高血糖リスクチェック

- 早食いである
- だらだら食いをする
- 間食や果物をよく食べる
- 毎日お酒を飲む
- 野菜をあまり食べない
- 運動不足である
- ごはん、麺類、いも類などの炭水化物をたくさん食べる

脂質異常リスクチェック

- 肥満である
- 食べ過ぎてしまうことが多い
- 野菜をあまり食べない
- 揚げ物をよく食べる
- 夜遅くに食べるがよくある
- 魚や大豆製品より肉類や卵をよく食べる
- 乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ・バター)をよく食べる
- 運動不足である

チェックはいくつありましたか？

【問い合わせ先】総務課

高血圧，高血糖，脂質異常の状態が続くと，動脈硬化につながり，脳卒中や心臓病などの病気を引き起こす危険性が高くなります。また，内臓脂肪型肥満（BMI が 25 以上または腹囲が男性 85cm 以上，女性 90cm 以上）が加わると，さらにその危険性が高まります。

しかし，食生活の改善と適度な運動を心がけることで，それらを防ぐことができます。

この機会に日常生活を振り返ってみましょう。

健康づくりは少しの工夫から！

生活習慣病のリスクを減らすには，何も難しいことをする必要はありません。今すぐにできることから始めてみましょう！

簡単に始められる取組みとして，例えば・・・。

- 食パン 4 枚切りを 6 枚切りにする（-80kcal/枚）
- 普通牛乳を低脂肪牛乳に変える（-42kcal/200ml）
- コーヒーのミルクと砂糖をやめる（-43kcal/1 杯）
- 野菜をたくさん食べる
- 麺類（うどん，ラーメンなど）の汁を残す
- 体重を測り，記録する
- 休肝日を週 2 日作る
- タバコは吸わない
- 10 分多く歩く（体重 65kg の場合，-23kcal）

などがあります。

何かできそうなことはありましたか？

成果はすぐには出てこないかもしれませんが，できることを，長く続けていくことが大切です。

自覚症状がなければ安心！？

「何かあったら病院に行くからいい」と思って健康診査を受けていなかったり，「自覚症状がないから大丈夫」といって結果をよく見ずにそのままにしたりしていませんか？

国民医療費の約 3 分の 1，そして死亡原因の約 6 割を生活習慣病が占めています。

しかし，生活習慣病といわれる高血圧症や糖尿病，脂質異常症などは，ほとんど自覚症状がありません。知らない間に進行し，脳卒中や心筋梗塞を引き起こします。

発症してから気づくのでは遅すぎるのです。

1 年に 1 度は，体と生活習慣の点検を心がけましょう。