

さわやかだより



健診結果を 活かしましょう

年に1度、町や職場の健診を受けている人が多いと思います。「受けたけれど、結果をよく見ていない」「精密検査に該当していないから大丈夫」という人は、まずは結果をよく確認してみましょう。まずは、保健指導基準値と自身の健診結果を比較してみましょう。



特定健診（健康診査）の検査項目一覧表

	検査項目	調べる内容	単位	保健指導基準値
診察	BMI	肥満度		25 以上
	腹 囲	内臓脂肪の蓄積	cm	男性 85 以上/女性 90 以上
	血 圧	血管にかかる圧力	mmHg	最高血圧 130 以上 最低血圧 85 以上
脂質	中性脂肪	血液中に含まれる脂質の量から動脈硬化の危険度などを調べる	mg/dl	150 以上
	HDL (善玉) コレステロール			40 以下
	LDL (悪玉) コレステロール			120 以上
肝機能	AST (GOT)	肝臓の機能を調べる	U/l	30 以上
	ALT (GPT)			
	γ -GTP			
糖代謝	空腹時血糖	糖尿病の危険度を調べる	mg/dl	100 以上
	HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)		%	5.5 以上
	尿糖			(±) 以上
腎機能	尿蛋白	腎臓の機能を調べる慢性腎臓病 (CKD) の指標	mg/dl	(±) 以上
	クレアチニン			男性 1.01 以上 女性 0.71 以上
	eGFR			ml/分/1.73m ²
	尿酸	痛風の原因となる血液中の尿酸を調べる	mg/dl	6.9 以上

👉 生活習慣改善のポイント

①去年より検査結果が悪化した、②異常値に近い検査項目があった、③改善すべき生活習慣がある。これらに当てはまる場合、生活習慣を見直し、改善してみましょう！

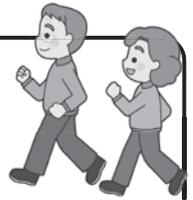
食生活

- ・主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- ・減塩に取り組みましょう。(麺類のスープは残す、お酢・だし・スパイスを活用しましょう)
- ・野菜、海藻類(食物繊維)をとろう。
- ・よく噛んでゆっくり食べましょう。
- ・寝る2時間前は食べるのをやめましょう。



運動

- 日常生活でこまめに動きましょう。
- ・掃除など家事で体を動かす。
- ・階段を使う。
- ・できるだけ買い物は徒歩で行く。
- 意識して歩く機会を作りましょう。



お酒

- ・週に2日は休肝日を作りましょう。
- ・適量を心がけましょう。

<お酒の適量>

- ・日本酒1合(180ml) ・ビール中ビン1本(500ml)
 - ・焼酎(25度)(110ml) ・ワイングラス2杯(240ml)
 - ・ウイスキーダブル1杯(60ml)
- ※女性はこの半分が適量です。



たばこ

喫煙はさまざまな生活習慣病を招きます。

<禁煙のポイント>

- ・たばこやライター・灰皿を処分しましょう。
- ・吸いたくなってきたときの対策を考えましょう。
- ・歯を磨く、シュガーレスガムを噛みましょう。
- ・市販の禁煙補助薬や禁煙外来を活用しましょう。



問合せ 健康福祉センターさわやか(☎76-4006)

新型コロナウイルス感染拡大防止 に協力してください！

現在胆振管内で、新型コロナウイルス感染症の感染者が複数確認されています。「新北海道スタイル」の徹底など、感染予防に努めるよう、協力をお願いします。

新北海道スタイルの例

