

事業団だより



第48号 2014年4月発行
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さまにお知らせします。

特定健診・特定保健指導について

(公財) 鳥取県保健事業団
鳥取市富安二丁目9番4号 Tel 0857-23-4841

去年の健診の結果、覚えていますか？一度見たきりで、どこかにしまいこんでいませんか？
せっかく受けた特定健診、活用しないともったいないですよ！
今回は、健診結果の見方や活用方法について、お知らせします。



特定健診って？

現在、日本人の約3分の2の人が、糖尿病、脳血管疾患、心疾患などの生活習慣病によって亡くなっており、それらの疾患には**メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）**が大きく関係しています。メタボリックシンドロームとは、不健康な生活習慣が原因で増えた内臓脂肪が、糖代謝や血圧、脂質代謝に悪影響を及ぼし、動脈硬化の進行や生活習慣病につながっていく恐ろしい病気です。

特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の危険性を早期に見つけることを目的とした健診で、40～74歳の方を対象としています。その結果によって、情報提供など一人ひとりにあった保健指導が行われます。

特定健診の内容は？

- 身体計測（身長、体重、腹囲）
 - 血圧測定
 - 尿検査
 - 血液検査
 - 問診（服薬歴、喫煙歴など）
 - 身体診察
- ※医師が必要と認めた場合には、心電図、眼底検査、貧血検査を行うことがあります。

あなたは大丈夫!?

健診結果をチェック☆



肥満度	男性腹囲	<input type="checkbox"/> 85cm未満	<input type="checkbox"/> 85cm以上
	女性腹囲	<input type="checkbox"/> 90cm未満	<input type="checkbox"/> 90cm以上
	BMI(体格指数)	<input type="checkbox"/> 25未満	<input type="checkbox"/> 25以上
脂質	中性脂肪	<input type="checkbox"/> 150mg/dl未満	<input type="checkbox"/> 150mg/dl以上
	HDL(善玉)コレステロール	<input type="checkbox"/> 40mg/dl以上	<input type="checkbox"/> 40mg/dl未満
血糖	空腹時血糖	<input type="checkbox"/> 100mg/dl未満	<input type="checkbox"/> 100mg/dl以上
	HbA1c	<input type="checkbox"/> 5.6%未満	<input type="checkbox"/> 5.6%以上
血圧	収縮期	<input type="checkbox"/> 130mmHg未満	<input type="checkbox"/> 130mmHg以上
	拡張期	<input type="checkbox"/> 85mmHg未満	<input type="checkbox"/> 85mmHg以上
	喫煙	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> あり



ピンクにチェックが多いほど、メタボリックシンドロームの危険あり！
一つひとつの異常は少しでも、重なると生活習慣病のリスクは大きくなります。
早めの対策をしましょう。

<裏面もご覧ください>

メタボ予防のために・・・

最近、ズボンがきつくなってきたな・・・



食事



- 3食バランスよく。糖質や脂っこいもの、塩分は摂りすぎないようにし、野菜のおかずは1日5皿を目安に食べましょう。
- 食べ過ぎには要注意！ ゆっくりよく噛んだり、汁物を先に食べるなど、満腹感が得られる工夫を。

運動



- 定期的に運動していない人は、階段を使う、テレビを見ながらストレッチなど、日常生活の中でできることを始めてみましょう！
- ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動が効果的。
- 治療中の疾患がある方は、必ず医師と相談してから行いましょう。

嗜好品



- タバコは生活習慣病の原因にもなります。値上げを機に、ぜひ禁煙を！
- お酒は1日に男性1合、女性半合が適量。肝臓に負担がかかるだけでなく、血圧も上がります。週2回は休肝日を。

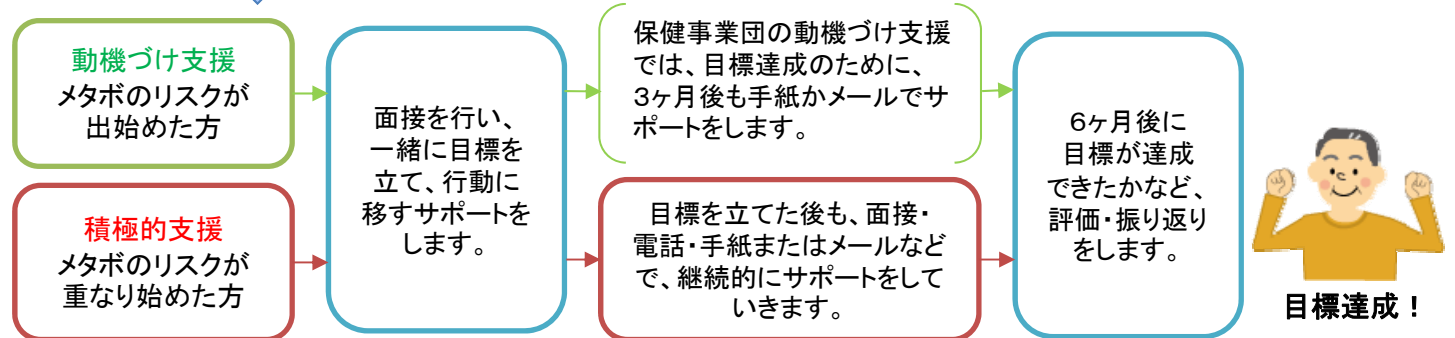
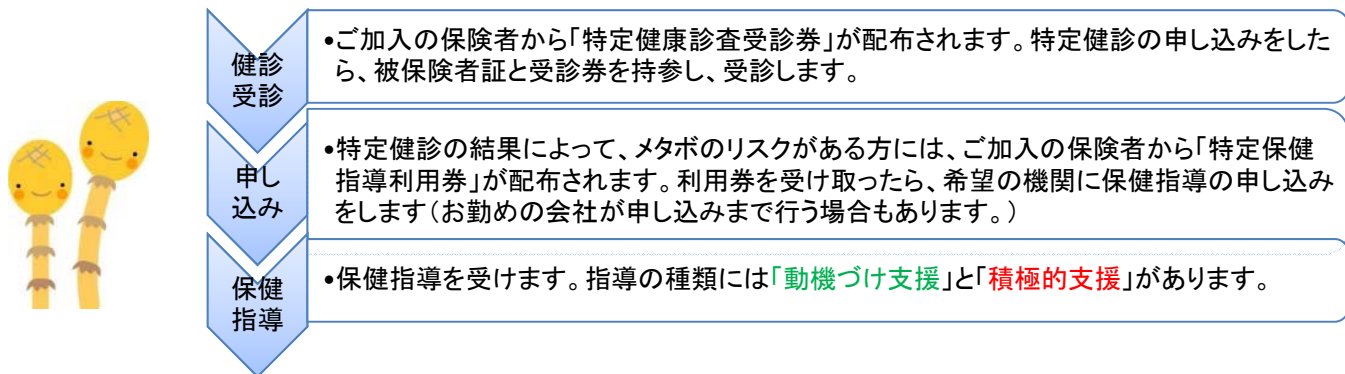
ストレス・休息



- 生活リズムを整え、十分な睡眠をとりましょう。
- 自分に合った気分転換をして、ストレス解消！

「生活習慣を変えるなんて難しいよ・・・」と思った、そのあなた！ **特定保健指導**を利用してみませんか？
特定保健指導では、医師、保健師、管理栄養士などの専門職が、どのように生活習慣を改善していけばメタボのリスクを減らしていけるか、一人ひとりにあったアドバイスをし、サポートしていきます。

健診受診から保健指導までの流れ



保健事業団でも特定保健指導を実施しています。申し込みやお問い合わせはTEL(0857)23-4841へ。
特定健康診査受診券、特定保健指導利用券については、ご加入の医療保険者（保険証の発行者）へお問い合わせください。